сборник газеты

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№ 11 (163)
ноябрь 2014 г.

наших читателей

В номере:

Ангина!

Астма!

Для лечения близорукости!

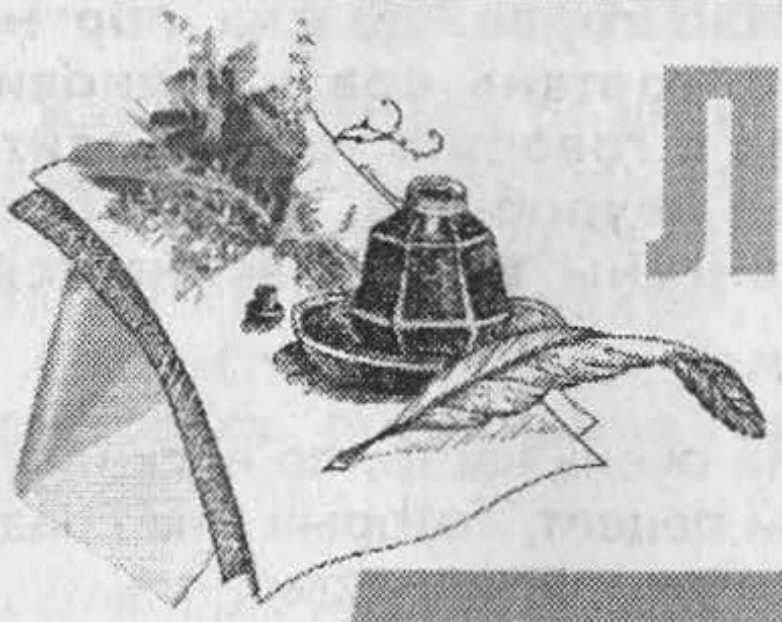
Малахов рекомендует. Варикозное расширение вен

Бесплодие!

Николай Тищенко: “У меня никогда не было секса на работе”

Инсульт!

Гороскоп на ДЕКАБРЬ



СБОРНИК ГАЗЕТЫ

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

наших читателей

ВЫПУСК 11 (163)

НАСТРОЙТЕСЬ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ!

С помощью специальных настроев победить можно разные болезни, можно также не допустить их возникновения.

Вот, к примеру, может помочь такой маленький настрой. "Мое молодое богатырское здоровое сердце с огромной силой гонит кровь по всему телу и наполняет меня все новой и новой молодой жизненной энергией. Я с каждым днем становлюсь более здоровым, более крепким физически, более сильным и выносливым человеком. При попадании в организм различных инфекций он мобилизует все свои силы, все свои безграничные резервы для быстрого уничтожения инородных микробов. Потому я и продолжаю сохранять прекрасное самочувствие, веселое, жизнерадостное настроение, продолжаю здороветь и крепнуть".

Вот что необходимо читать и представлять, как это происходит с вами, с вашим организмом. Результат обязательно будет, и обязательно он будет положительным.

Есть настрои, которые воздействуют на любую болезнь. Поэтому нужно и их использовать в процессе оздоровления, что даст только положительные результаты.

Жизнь идет, и надо вовремя применять психологическое воздействие на организм!

Кировоград
2014 г.

СОК АЛОЭ ПРИ БОЛИ В ГОРЛЕ

Почему у меня постоянно страдало горло, до сих пор не пойму. Стоило слегка простудиться, гортань сразу становилась рыхлой, глотать было больно да и говорить тоже. Ходить по врачам с такими жалобами считал неудобным, но сам беспокоился, потому что знаю, что с ангины все и начинается, потом страдает сердце и так далее.

Конечно, полоскал горло в такие дни очень часто, по нескольку раз в день. А однажды вычитал простой рецепт, который мне сразу пришелся по душе, я почувствовал, что это мое средство.

Надо отжать свежий сок алоэ, 1 чайную ложку сока смешать с 1/4 стакана молока и эту смесь пить три раза в день до полного исчезновения болей в горле. У меня на окне стоит огромный куст алоэ, он у нас лекарь для всех. Вот я и стал принимать регулярно сок с молоком. Постепенно не только горло вылечил, но вообще крепче в плане здоровья стал. Когда участковому терапевту рассказал, то он мне ответил, что хорошо, что нет аллергии на растение, поэтому я советую перед тем, как воспользоваться этим рецептом, узнать, а как у вас обстоят дела с аллергией на алоэ.

Дмитрий Чернов

НАРОДНОЕ СРЕДСТВО ПРОТИВ ГРИППА И АНГИНЫ

Хотелось бы рассказать о том, как я борюсь с ангиной и гриппом. Симптомы болезни исчезают быстро - за три дня. Для этого имеются у меня несколько прекрасных растений - жимолость, актинидия, малина, смородина.

О малине и смородине известно много, а вот жимолость и актинидия - редкие растения. Я их выращиваю уже больше тридцати лет, и всегда эти растения меня выручают.

Когда чувствую, что заболеваю, то я завариваю чай из нарезанных молодых веточек жимолости, актинидии, малины и смородины. Заварку разбавляю водой и пью полученный чай (пить надо по 1 стакану 3 раза в день).

В это трудно поверить, но действует такой чай безотказно! Для тех, у кого нет жимолости и актинидии, скажу: их можно приобрести на рынке. А я научился выращивать жимолость и актинидию из семян, при этом качества плодов сохраняются, а бывают даже и лучше!

Евгений Николаевич

ЛЕЧИМ АНГИНУ ДОСТУПНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Как избавиться от ангины без помощи таблеток или других медикаментов, используя только то, что всегда имеется под рукой в каждом доме. В действенности данного метода сомневаться не приходится. Не верите? А вы проверьте сами!

От ангины отлично помогает комбинирование спиртового компресса, полоскание горла и наложение йодовой сетки на гланды.

Для приготовления компресса необходимо взять хлопчатобумажную или мягкую льняную тряпку, смочить ее горячей водой и хорошенько отжать. Выжатая теплая тряпка складывается в несколько раз. Верхний слой смачивается одеколоном, спиртовым раствором или простой водкой.

Проспиртованной стороной тряпка накладывается на шею, оборачивается целлофановым пакетом (чтобы не испарялся спирт). Сверху шея окутывается шерстяным теплым шарфом или платком. Уши больного при этом затыкаются ватой!

Наложение компресса рекомендуется совмещать с полосканиями горла содовым раствором или травяным отваром. Жидкость для полоскания горла должна быть теплой, но не горячей.

Положительные результаты наступают скорее, если гланды и горло больного трижды на день смазываются йодом. Кроме того рекомендуется употреблять теплое молоко с малиновым вареньем или медом.

ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

Расскажу о лечении некоторых заболеваний проверенными народными средствами.

- **Ангина.** Подержите под языком до полного растворения 0,3 г мумие, затем съешьте 1 ч.л. меда. Повторяйте 1 раз в день до выздоровления.

- **Головная боль.** Съешьте 12 орешков миндаля.

- Повяжите на лоб платок, в который завернут раздавленный зубчик чеснока. Держите эту повязку 7-8 минут.

- **Пародонтоз.** Если регулярно медленно и тщательно жевать кислую капусту, то слабые десны укрепятся.

- **Гипертония.** При гипертоническом кризе полезно обложить икры мелко натертой редькой. В результате произойдет отток крови от головы к ногам в течение 10 минут. Считается, что это самое лучшее средство скорой помощи, которое можно использовать до приезда врача.

- **Бронхит.** Кисло-сладкое яблоко нарежьте на мелкие кусочки, положите в заварочный чайник, залейте кипятком, накройте чайник полотенцем и оставьте настаиваться на 30 минут. Добавьте при желании сахар по вкусу и пейте по чашке напитка (в горячем или теплом виде) несколько раз в день. Это облегчит отделение мокроты при бронхите.

- **Болезни печени.** Купите неочищенный овес, чтобы приготовить из него желчегонное средство. Прокипятите 15 минут 2 ст.л. овса в 1 л воды, влейте 2 ст.л. молока и подержите на огне еще 2-3 минуты, а затем добавьте 2 ст.л. меда. Размешайте и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения 2 недели. И, конечно, помните о диете. Исключите все острое, жареное и жирное, ешьте только свежеприготовленные продукты.

Степанович Виктор Алексеевич

ПИХТОВОЕ МАСЛО ВЫЛЕЧИТ АНГИНУ

Решился написать только потому, что долгое время мучился от частых ангин. Несмотря на крепкое физическое развитие и на то, что я еще молодой человек, с ангиной поделать ничего не мог. Я занимаюсь в спортивной секции, и потому скрыть проблему от тренера не удалось.

Он даже пригрозил отстранить от тренировок, если не возьмусь за серьезное лечение. И он же дал мне совет, на который, честно

говоря, я уже и не надеялся, потому что много чего перепробовал и ничего не помогало. И когда в очередной раз заболело и воспалилось горло, я стал лечиться по новому для меня рецепту.

Купил в аптеке пихтовое масло и по 4-5 раз в день смазывал миндалины ватным тампоном, смоченным в пихтовом масле. Одновременно с этой малоприятной процедурой делал еще более жесткую экзекуцию: капал в нос по 1 капле в каждую ноздрю все то же пихтовое масло.

Почти сразу же начинается чихание, жжение в носу и горле, которое проходит лишь через 15-20 минут. Все это я терпел в течение двух-трех дней. И это не все. А после острой фазы приступил к закаливанию горла водой из-под крана и делаю этот постоянно: как только оказываюсь в ванной комнате, набираю в рот холодную воду и полощу горло. Начинал с нескольких секунд, постепенно увеличивая время. Воде не надо давать согреваться во рту. И после таких мер избавился от ангины.

Денис Соколов

ЛЕЧЕНИЕ АНГИНЫ ЗОЛОТЫМ КОРНЕМ

Все знают, как коварна ангина, особенно своими последствиями. Был период, когда я ангиной могла заболеть буквально ни от чего: летом от кондиционера, зимой от холодного воздуха и просто так. Сразу пила таблетки, горло полоскала, а через месяц могла снова заболеть.

Самой надоело это безобразие, перестала надеяться на медицину и стала читать все по народной медицине. Однажды нашла рецепт, который меня удивил:

2 столовые ложки корня родиолы розовой залить 0,5 л воды, кипятить 10 минут, дать немного остыть, процедить и этим отваром полоскать горло несколько раз в день, проглатывая по глоточку после каждого полоскания.

Очень скоро я поняла, что это самое лучшее средство от ангины, и не только от нее. И потому я стала использовать этот отвар и когда вдруг глаза воспаляются, появляются признаки конъюнктивита. А когда появлялись какие-нибудь ранки, просто делала примочки на любое больное место с отваром родиолы розовой. И пришла к выводу, что если есть в доме это средство, можно не опасаться за здоровье, оно поможет и изнутри, и снаружи.

Тамара Гарбузова

БОРЕМСЯ С АНГИНОЙ

Причиной возникновения воспалительных процессов в горле, может быть не только простудное заболевание. Сильным раздражителем для слизистой гортани является никотин.

Поместите в любую эмалированную посуду 150 г сливочного коровьего масла и подогрейте где-то до 60 градусов. После следует добавить туда не менее 10 г прополиса. Приготовленную смесь нужно вновь нагреть до 70 градусов и выдерживать при такой температуре около 10 минут. Причем в это время все нужно тщательно и беспрерывно помешивать деревянной ложкой или шумовкой. Затем отвар профильтруйте через два слоя марли, бинта или через редкий кусочек чистой ткани, после оставьте стоять до полного охлаждения. Принимать нужно по 2 чайные ложки 3 раза в сутки за полтора часа до приема пищи вместе с теплым молоком в течение одного месяца. После того, как курс вашего лечения составил три недели (при необходимости) весь курс следует повторить снова, но уже с большим увеличением нормы прополиса, каждый последующий раз увеличивайте на 5 г. Увеличивать можно только до 30 г.

Во время этого курса лечения принимайте пчелиный мед три раза в сутки по 1 чайной ложке до приема пищи либо растворяйте небольшое количество меда в воде и полощите горло.

ЗЕВАЕМ И ЛЕЧИМ ГОРЛО

Хочу поделиться с посетителями простым упражнением, которое помогает не болеть ангиной. Описать его сложно, но, думаю, поймете. Для начала надо почувствовать свои миндалины, кто не знает, где они находятся, – просто откройте рот и посмотрите в горло.

Справа и слева по бокам находятся небольшие выпуклости – это и есть миндалины, тем более, если у вас ангина, эти места особенно болят. А само упражнение такое: надо делать горлом (обязательно стараться, чтобы участвовали и миндалины) движение, которое происходит при зевании. Попробуйте специально зевнуть и запомнить то, как работают в этот момент мышцы горла. А затем пробуйте зевать специально с закрытым ртом.

Никаких побочных действий, лечение надежное и эффективное, особенно если под руками ничего другого нет.

Валентина Соболева

ЭВКАЛИПТ ОТ АНГИНЫ И РАДИКУЛИТА

Хочу посоветовать читателям два простых рецепта, которыми пользуюсь сама, с применением эвкалипта.

От ангины:

100 г листа эвкалипта (его можно купить в аптеке) залить 1 л кипятка, настоять и полоскать горло.

От ревматизма и радикулита:

100 г листа залить 0,5 л водки, настоять и втирать в больные места.

Окунькова Т.А.

Комментарий врача: Советом нашей читательницы могут воспользоваться все, к кому «привязалась» ангина. Листья эвкалипта содержат смесь хлорофиллов, оказывающих антибактериальное действие. Можно также пользоваться препаратом под названием «хлорофиллипт», который был получен из листьев эвкалипта. При применении хлорофиллипта возможны аллергические реакции. До лечения необходимо проверить чувствительность больного к препарату. Для этого больному дают выпить 20 капель спиртового раствора, разведенного в 1 ст. ложке воды. При отсутствии через 6-8 часов отечности губ, слизистой оболочки носа, зева можно назначать курс лечения. Выпускается и масляный 2%-ный раствор хлорофиллипта для местного применения: смазывается зев или закапывается в нос.

АНГИНУ ЛЕЧИМ МОРОЖЕНЫМ

Моя бабушка лечила мне ангину мороженым.
От чего заболел, тем и лечись, говорила она.
Этот рецепт помогает мне по сей день,
ангина проходит за два дня.

Я очень часто болею ангиной, а чтобы избежать этого инфекционного заболевания, дам вам рецепт своей бабушки. В магазине купить мороженое - 500 г, дать ему растаять при комнатной температуре. Затем выдавить в мороженое сок одного лимона и 5 зубков чеснока. Эту смесь тщательно перемешать и употреблять в течение дня 5 -6 раз.

Через два дня вы забудете, что болели ангиной.

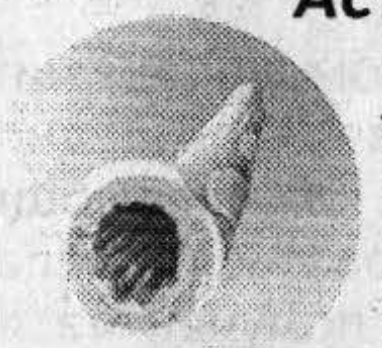
ЛЕЧИМСЯ И УКРЕПЛЯЕМ ОРГАНИЗМ

"Хочу поделиться с вами своими рецептами от радикулита, астмы, болезней сердца и эрозии шейки матки.

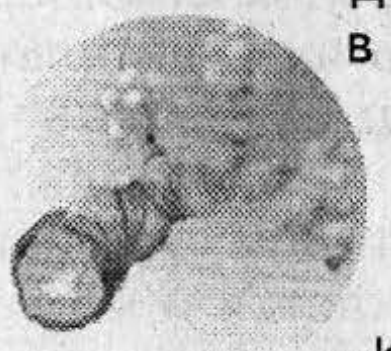
Радикулит

Деда мы лечили так. Брали железную кружку, клали туда по 1 ст.л. меда, сухой горчицы и растительного масла. Помешивая, держали 20 минут на пару, на медленном огне. Потом намазывали на лист компрессной бумаги (брали в аптеке) и клали на спину как горчичник. Завязывали шарфом или мягким полотенцем, и дед ложился спать. Сделали так 3 раза, и все прошло.

Астма



Смешать по 1 ст.л. фиалки трехцветной, плодов аниса, цветков бузины черной и мать-и-мачехи. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст.л. сбора, довести до кипения, процедить и выпить в 3 приема за день.



Болезни сердца и не только

Тминная настойка поможет избавиться от перебоев в работе сердца. А еще она укрепит весь организм, нормализует работу желудка и кишечника, избавит метеозависимых людей от недомоганий из-за перепадов погоды. Измельчить в кофемолка 50 г семян тмина, добавить 200 г сахара и все залить 1 л водки. Настаивать 2 недели, периодически встряхивая содержимое бутылки, чтобы тмин полностью отдал все эфирные масла. Затем настойку процедить и принимать по 25-30 капель после еды. Тминной настойкой можно еще и почиститься от паразитов. Она избавит кишечник от метеоризма.

Эрозия шейки матки

Раньше эрозию успешно лечили квасцами, которые продавали в аптеках. Их надо разводить в теплой кипяченой воде (1 ч.л. на 1/2 л), чтобы она стала кислой не вкус, и спринцеваться утром и вечером. Вечером можно использовать для спринцевания и такой состав: смешать 1 стакан очень крепкого чая и 1 ст.л. меда. А утром - квасцы".

Сорокина Тамара Васильевна

БЛАГОВОНИЯ ОЧЕНЬ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Многим людям нравятся благовония, представляющие собой ароматические свечи и палочки. Однако тайваньские специалисты предостерегают: чрезмерное увлечение подобными вещами может обернуться плохим самочувствием для вас и ваших домочадцев. Ароматические свечи и палочки способствуют развитию астмы.

Опыт, проделанный Янлин Лео Ли из Национального университета в Тайбэй, показал: из 3800 подростков 5% страдали от предастматических симптомов, а 3% — от астмы. А дети, чьи близкие использовали в доме благовония, на 36% были больше подвержены опасности заболеть астмой, и на 64% — риску возникновения одышки.

Зачастую благовония изготавливают из разных растительных материалов, например, из цветков и масел, коры дерева, корней, смолы. При сжигании таких вещей образуется бензол и полициклические ароматические углеводороды. Исследование, проделанное в 2008 году, выявило связь между влиянием таких веществ на человека и последующим развитием раковых клеток.

ЖИРНАЯ ПИЩА УСУГУБЛЯЕТ АСТМУ

Жирные пища отрицательно сказывается на протекании астмы.

Специалисты из Великобритании провели исследование, в котором приняло участие 40 человек, которые страдают астмой. Всех участников эксперимента разделили на 2 группы. Первой давали 52% от дневной нормы калорий, они питались бургерами и картошкой фри. Вторая группа потребляла только нежирные йогурты.

Врачи взяли на анализ образцы слюны у всех участников и определили, что у пациентов, которые потребляли жирную пищу, в дыхательных путях было зафиксировано скопление нейтрофилов, иммунных клеток, которые играют ключевую роль в возникновении воспаления. Следовательно, такое воспаление вылечить тяжелее, чем воспаление у тех, кто ест пищу с низким содержанием жира.

Специалисты подтверждают, что незначительное потребление жирной пищи поможет держать под контролем астму.

КАК ЛЕЧИТЬ БЕСПЛОДИЕ И АСТМУ

"Если женщина не может забеременеть, виноватым может быть и мужчина. Но все же, в основном, это женские проблемы. Если вы прожили в супружестве 3 года и беременность не наступила, значит, есть повод для беспокойства.

Бабушка всегда так говорила: «Первое - полечи простуду. Второе - полечи инфекцию. А уж если все нормально, лечи порчу». Часто от зависти или от злобы люди наводят порчу на бесплодие. Надо пойти в церковь, поставить за здравие своих врагов свечи и помолиться Пресвятой Богородице. На выходе раздать мелочь всем просящим подаяние и начинать лечение.

- Отварить 1 ст.л. коры ивы (отдельно) в 0,5 л воды. Залить стаканом кипятка 1 ст.л. семян шалфея, настоять 2 часа. Соединить холодный отвар с настоем, взболтать хорошо и пить после месячных 2 недели 3 раза в день после еды по 1 ст.л. На следующий месяц (тоже после месячных) повторить лечение.

- Взять по 1 ч.л. цветков лаванды, ромашки и календулы, залить 0,5 л виноградного красного вина, нагретого на водяной бане. Настоять 3 дня, процедить и принимать 4 раза в день за 30 минут до еды и перед сном по 1 ст.л.

Теперь расскажу, как лечить астму. Весной, как зацветала рожь, бабушка срезала верхушки колосков, мелко резала, добавляла измельченный старый столетник (или алоэ, как его еще называют). Мед нагревала на водяной бане, чтобы стал жидким, и заливала все им. Потом добавляла вино, все перемешивала, ставила в темное место на 3 дня, а после - в холодное еще на 3 дня. Вот эту смесь и надо принимать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды, запивая тремя глотками теплой воды. Принимать 3 месяца. Когда состав закончится, сделать новый, но перерыва не должно быть. Всего вам понадобится 2 стакана мелко нарезанной или перемолотой в мясорубке ржи, по 100 г алоэ и меда, 200 мл красного виноградного вина. Так хочется помочь всем! Как много боли людской, как много болезней, и как же дороги сейчас лекарства! Наши природные лекарства не хуже дорогих, они выручают в трудную минуту - помогают, лечат. Но любое лекарство надо принимать с верой и молитвой. Будьте все здоровы!"

Коваленко Людмила

ПОМОЩЬ ПРИ АСТМЕ

"У моей бабушки старческая астма. Никогда бы не подумала, что астма может появиться в пожилом возрасте. Но вот такой диагноз был поставлен, и ничего с этим не поделаешь. Но бабуля у меня - оптимист по жизни. Говорит, что уж если есть болезни от возраста, то, стало быть, никому их не избежать, и потому надо противостоять, учитывая опыт предыдущих поколений. И потому она постоянно роется в книжках по народной медицине, отыскивает для всех самые хорошие рецепты.

И для себя нашла рецепт настойки, которую у нас в семье любят все, потому что эта настойка не только бабушке помогает очистить легкие и бронхи, но всю семью спасает от самых разных неприятностей, начиная от тошноты и заканчивая насморком.

Надо взять 400 г свежего корня имбиря, промыть его, очистить от кожуры, натереть на терке и засыпать в пол-литровую бутылку. Затем залить медицинским спиртом до горлышка бутылки и поставить настаиваться в теплое место или на солнышко на две недели, периодически встряхивая содержимое. Готовая настойка должна приобрести желтоватый цвет. После этого настойку процедить, отжать имбирь. Принимать по 1 чайной ложке два раза в день после еды, запивая тремя глотками воды.

Настойку бабушка принимает по нескольку дней в те моменты, когда дышать становится труднее. Как только становится легче, прекращает. Но настойка в доме имеется постоянно. В случае простуды она хорошо согревает тело изнутри, избавляет от мокроты дыхательные пути. Словом - достойное, натуральное средство на все случаи жизни".

Светлана М.

ДВА СРЕДСТВА ПРИ АСТМЕ

Парочка средств при бронхиальной астме и не только...

1. 100 г сухой измельченной травы жимолости душистой залить 1 л сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте три недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 50 г 2-3 раза в день до еды при сильных болях в желудочно-кишечном тракте, при уплотнении селезенки, бронхиальной астме, при удушье, как мочегонное средство.

2. Разрезанные листья алоэ залить медом, настоять в темном прохладном месте 30 дней, затем листья алоэ измельчить в кашицу и вновь настоять с медом 30 дней, затем процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды при запорах, бронхиальной астме. Наружно применять в виде компрессов для лечения ожогов.

ОВСЯНКА ПРЕДУПРЕЖДАЕТ АСТМУ

От болезней дыхательных путей нас защитит овсянка.

Эксперты из Финляндии советуют всем людям включить овсяную кашу в свой каждодневный рацион. Этот продукт оказывает положительное воздействие на здоровье детей и взрослых людей.

В ходе исследования стало известно, что дети, которые каждый день едят овсяную кашу, на 2/3 меньше подвержены риску возникновения бронхиальной астмы, чем те, кто её не употребляет. Для того, чтобы снизить риск, врачи рекомендуют начинать кормить малыша овсяной кашей с пяти месяцев.

Овсянка положительно сказывается и на здоровье взрослых людей. Например, это понижает уровень нехорошего холестерина в крови на целых 10% и улучшает иммунитет.

ШАМПУНЬ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ АСТМУ

Самые мелкие частицы, которые мы вдыхаем, когда пользуемся шампунем, могут вызывать некоторые заболевания легких и даже астму.

Такие выводы были сделаны учеными из Эдинбургского университета после проведения опытов на лабораторных крысах. В итоге стало известно, что кроме заболеваний легких возможны поражения иммунной системы.

«В наши дни наночастицы используются в промышленной отрасли. Из-за большого количества частиц требуется индивидуальный подход, для каждого вида, однако это сделать не так-то и просто», - высказывается К. Дональсон, профессор Университета Эдинбурга в области респираторной токсикологии.

Ученые предполагают, что производители, которые используют наночастицы, обязаны должным образом оценивать риск, которому подвергается персонал и потребители.

ЦЕЛЕБНЫЙ КАКТУС ОПУНЦИЯ

"Решила поделиться своими рецептами. Мы с мужем вырастили колючее чудо — кактус мексиканская опунция. Когда муж его сажал, мы о нем совсем ничего не знали. Но потом прочитали о его целебных свойствах и опробовали рецепты на себе.

Муж, к примеру, часто болел ангиной. Он стал жевать листья кактуса — они безвкусные — и про ангину забыл.

Вот еще рецепты.

При астме:

листья перемолоть и пол-литровую банку этой массы смешать с 0,5 л кагора и 0,5 л меда. Настоять 20 дней. Пить по 1 ст. ложке перед едой. Соседке хватило 1 порции. «Побочный» эффект — омолаживающее действие. Страдающим язвой желудка следует просто есть листья опунции с медом.

У кактуса есть противопоказание: его нельзя принимать внутрь тем, у кого хронический цистит и хронический геморрой".

Толстова Людмила Яковлевна

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА АЛОЭ

Раньше я употребляла листья алоэ исключительно как наружное средство - при нарывах они были «скорой помощью». По крайней мере, никакого другого более эффективного быстродействующего средства я в своей жизни не видела. Кроме того алоэ отлично заживляет раны, ожоги, трофические язвы - достаточно срезать свежий лист алоэ, расслоить его так, чтобы обнажилась мягкая ткань, и приложить к поврежденному месту.

Но я и не подозревала, что люди, оказывается, с лечебной целью пьют сок алоэ. Узнав об этом, я тоже решила попробовать. Привкус у сока, конечно, на любителя, но язву я все-таки вылечила. Хотя цель моего лечения была иной - я начала принимать сок алоэ как общеукрепляющее, повышающее гемоглобин и возбуждающее аппетит средство. А получилось так, что я не только поправилась и окрепла, но заодно избавилась и от язвы желудка с пониженной кислотностью.

Свежевыжатый сок алоэ надо принимать по 1 ч.л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 1-2 месяца. Чтобы не вызвать бессонницу, сок алоэ не рекомендуют употреблять позднее 19 часов вечера. При онкологических заболеваниях лечиться алоэ следует с большой осторожностью и только под наблюдением врача.

Потом мне подсказали, как приготовить из алоэ другие снадобья, более приятные на вкус. Если вам необходимо длительное лечение, то эти средства можно чередовать: 2 недели - лечение алоэ с кагором, 2 недели - перерыв, 2 недели - алоэ с медом и какао.

Вариант 1.

Приготовить смесь из свежего сока алоэ (150 мл), меда (250 мл) и кагора (350 мл). Настоять 3-5 дней. Принимать средство по 1 ст.л. 3 раза в день.

Вариант 2.

Смешать по 100 г меда, сливочного масла, порошка какао, добавить 10 г мелко нарезанного алоэ. Принимать по 1 ч.л. 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

А еще я узнала, что алоэ подходит для борьбы с глазными болезнями. С его помощью можно предотвратить развитие близорукости, катаракты. Помогает алоэ и при конъюнктивите, атрофии зрительного нерва.

Лист алоэ хорошо промыть, мелко нарезать, опустить в стакан и залить кипятком. Настаивать 2-3 часа. Полученным настоем тщательно промывать глаза, чтобы в них попало как можно больше целебной жидкости. Промывания следует делать не менее 3 раз в день.

Раньше к алоэ относилась очень пренебрежительно, мне были по душе другие комнатные растения - декоративные, яркие и пышные. А теперь в моей квартире уже более десяти алоэ — и я в них души не чаю!

Иванкина Жанна

КАКИМ БЛИЗОРУКИМ ОЧКИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ

Большинство офтальмологов утверждают, что очень распространенным явлением в их практике становится так называемая "ложная близорукость". Назначая те или иные очки пациентам с этим диагнозом, никакой помощи оказать невозможно, можно лишь усугубить сложившуюся ситуацию с их зрением.

Человек со сложным типом близорукости и в самом деле видит достаточно плохо. Однако лечение этой близорукости находится в компетенции не врачей-офтальмологов, а, скорее, терапевтов. Дело в том, что ложная близорукость присуща людям с ослабленным иммунитетом, часто страдающим разными болезнями, а также эмоциональным и легко возбудимым людям. Причиной снижения их зрения является обычно спазм мышцы глаза. Хрусталик глаза приобретает более выпуклую форму и зрение не фокусируется на сетчатке. Во избежание возможных ошибок специалисты обычно капают глазные капли, расслабляющие глазную мышцу, и после этого производят повторный осмотр.

Людям с ложным типом близорукости нужно выписывать не очки, а рекомендовать прохождение различных терапевтических процедур, в том числе лазерную и электромагнитную стимуляцию для большего притока крови и для снятия напряжения с глазной мышцы.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БЛИЗОРУКОСТИ

Состав для лечения близорукости: 50 г листьев яблони летних сортов майского сбора, 50 г измельченных плодов шиповника, 1 ч. ложку тертого хрена залить бутылкой водки. Настоять 7 суток. Пить по 1 ст. ложке утром и на ночь, в течение 2 месяцев.

БЛИЗОРУКОСТЬ

Выдавить через марлю сок из спелых ягод черники и разбавить дистиллированной водой в соотношении 1:2.

Закапывать по 5 капель утром, перед умыванием. Вскоре заметите значительное улучшение зрения. Черника, вообще, очень полезна для глаз и зрения.

ЛЕЧЕНИЕ БЛИЗОРУКОСТИ

Нигде пока не нашла информации о близорукости при рассеянном склерозе. Уже испробовала многие способы лечения близорукости, но пока безрезультатно.

Дело в том, что у меня сильная миопия, нужно постоянно ходить в очках. А я не могу — начинаются головные боли. Приходится пользоваться ими пореже и видеть предметы и людей расплывчато.

Колбина Ольга

Уважаемая Ольга. Близорукость, она при любой болезни близорукость. А тем более при таком сложном заболевании нервной системы, как рассеянный склероз, который, к сожалению, провоцирует прогрессирование близорукости. Поэтому будет правильно ставить вопрос не об улучшении зрения, а о сохранении того, что есть, на как можно более длительное время. И тут хороши все методики, предлагаемые врачами-офтальмологами.

Вы не пишете, пробовали ли вы контактную коррекцию. Очень часто контактные линзы переносятся гораздо легче очков и дают больший зрительный эффект, особенно при различных видах астигматизма. Попробуйте, пожалуйста.

А пока выберите понравившуюся вам методику физкультуры для глаз и регулярно ею занимайтесь. Для стимуляции остроты зрения и предупреждения роста близорукости полезны препараты из лекарственных растений: плоды шиповника — 100 г, корень аира — 100 г, плоды черноплодной рябины — 100 г.

Измельчить, смешать. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 5 минут и настаивать 3-4 часа. Процедить, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды 1-1,5 месяца. Отдых перед повторением курса не менее 1 месяца.

Полезно кушать и такой салат:

молодую крапиву обдать кипятком, мелко нарезать, заправить растительным маслом и зеленым луком. Съедать не менее 100 г в день.

Из лекарственных препаратов необходимо регулярно закапывать раствор эмоксипина 1%-ного по 2 капли два раза месяц капать, два месяца отдых.

Яков ПРОНИН

НАСТОЙКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Предлагаю очень хороший рецепт от болезней глаз. Он помогает полностью излечить такие заболевания глаз, как глаукома, катаракта, слезоточивость, близорукость, дальнозоркость и т.д.

Рецепт простой и универсальный, опробованный на себе, когда у меня начало падать зрение. И он же помог моей 62-летней маме.

Два года назад, к сожалению, слишком поздно я заметила, что ее правый глаз полностью покрылся белым бельмом, пленкой, а левый тоже уже почти не видел. Врачи сказали, что катаракта. Мама сама никогда ни на что на жаловалась, и я заметила неладное, только когда увидела, что моя родная, которая всегда, когда я прихожу навестить ее, выходит на балкон 5-го этажа и долго машет вслед, перестала мне махать. Когда я посмотрела ей в глаза, то увидела ту картину, что написала выше, быстренько созвонилась с братом и повезли маму в платную консультацию. Врач сказал, что в левом глазу катаракта или глаукома, а правый вообще мертвый, ослеп. Назначили капли в оба глаза, сказали капать, чтобы правый не болел, а левый совсем не ослеп. Но разве она сама будет капать эти капли? Приходила я и капала, но они не помогли.

Я сама очень много читаю газет о здоровье, собираю все народные рецепты. Сразу сделала ей настойку из корня аира и календулы (продаются в аптеке). И она начала пить. В течение года выпила где-то 3 бутылки по 0,5 л. Результат отличный: белое бельмо на правом глазу полностью исчезло, но так как глаз этот мертвый, он видеть, конечно, не стал. А левый прозрел и видит хорошо. Я каждый раз проверяю на зоркость. Вот подхожу к дому (а дверь открывается через домофон), и моя дорогая стоит и смотрит в окно на кухне. Я просто ей рукой показала - мама, мол, открой, и она, к моему великому удивлению, побежала открывать. Какое это было счастье, что она хоть одним глазом начала видеть. Машу ей рукой, а она вслед мне машет. Сначала близко машу, а потом далеко уйду - машу, она видит и тоже машет, а была ведь уже почти слепой. И еще смеется: как же я не буду видеть, ведь у меня свой врач, для одной меня - это моя дочь.

А я в свою очередь благодарна тому человеку, который написал этот рецепт в газету, и я когда-то успела списать и пополнить свою копилку. Поэтому

просьба большая к посетителям: пишите рецепты, ведь так вы оказываете большую пользу всем людям, которые нуждаются в вашей помощи. И не одно спасибо вы тогда услышите в свой адрес, а миллион.

Вот и сам рецепт. Надо взять горсть аира и горсть календулы и залить 0,5 л самогона или водки, настаивать 12 дней в темном месте, встряхивать, можно не процеживать. Пить по 1 ч.л. 3 раза в день за 20-30 минут до еды. На курс в течение года надо выпить 4 бутылки. Можно настаивать все сразу: чем дольше стоит, чем крепче настойка - тем лучше. И не процеживать. 1 бутылки хватает на 2 месяца. Перерыв между курсами лечения 1 месяц. Можно настаивать в литровой банке, а потом перелить.

Маме наливала чуть-чуть настойки в пробку от бутылки, и она пила - так я научила, а то ведь она плохо видела, и если наливать в чайную ложку, то все прольет. Но она отдыхала между курсами не 1 месяц: как только новая настойка была готова, я ей несла.

Еще у нее стали теплые руки, а то были ледяные, и лучше стали слышать уши. Эта настойка очищает и сосуды. А главное: излечился глаз, он видит полностью и хорошо. Этот рецепт не требует больших затрат и всем доступен, только не ленитесь. Лечитесь на здоровье.

Шарафутдинова З.А.

МЕДОВЫЕ ПРИМОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ ПРОТИВ БЛИЗОРУКОСТИ

Мое зрение стало ухудшаться около трех лет назад. Я сама это заметила и не удивилась словам врача о том, что у меня прогрессирует близорукость. Знала, что этот процесс через некоторое время уже нельзя будет контролировать, а заказывать год от года все более сильные очки не хотелось. Поэтому стала искать народные средства.

И вот попался на глаза индийский рецепт: чайную ложку меда прокипятить 2 минуты в стакане воды, медовую воду остудить и делать из нее примочки на глаза на 20 минут 2 раза в день, утром и вечером. Эту же воду надо закапывать в каждый глаз по 2 капли утром и вечером.

Не могу сказать, что мое зрение стало лучше, но что оно теперь не ухудшается — это точно, да и глаза не так устают.

Ирина Зуева

МАЛАХОВ РЕКОМЕНДУЕТ

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Варикозное расширение вен является результатом ослабления венозных клапанов, вследствие чего кровь начинает опускаться вниз, застаивается и вызывает растяжение стенок вены.

Одной из главных причин варикоза вен считается портальная гипертония вследствие загрязненности печени. В значительной степени на развитие этого заболевания влияет сидячий образ жизни (вены на ногах могут нормально работать только в движении) и общая зашлакованность организма (из-за шлаков стенки вен делаются слабыми).

Тучные женщины (у них понижена циркуляция жидкости в организме), женщины с частыми и многими беременностями (влияют нагрузка, гормональные изменения) более предрасположены к заболеванию варикозным расширением вен. К другим причинам, способствующим варикозному расширению вен, можно отнести длительное пребывание на солнце, применение противозачаточных таблеток и работу на ногах в течение 6 часов и более ежедневно. Считается, что особенности строения венозного клапана и венозных стенок передаются по наследству, особенно если дети ведут тот же образ жизни, что и их больные родители.

Симптомы: варикоз проявляется в виде мускульных судорог во сне, распухших икр ног, боли или чувства усталости в ногах, зудом и облезанием кожи ног (вызываемые недостатком кислорода). К тяжелым случаям варикозной болезни относят опухание ног, появление на них язв и кровоточивость.

Проверенные рецепты

● Полынь серебристая за счет своих особых летучих, разреживающих свойств устраняет венозные закупорки. Только что сорванные листья и цветочные головки полыни надо тщательно растереть в ступке. Смешать 1 ст. ложку полученной кашицы с таким же количеством кислого молока и нанести ровным слоем на марлю, которую наложить на участки с расширенными венами. Сверху обернуть целло-

фаном и закрепить эластичным бинтом. Носить до полного высыхания. Лечение проводить в течение 3—4 дней, через несколько дней повторить.

● Так как источником расширения вен могут быть микропаразиты, обитающие в крови и на стенках вен, для избавления от них рекомендуется использовать мужской папоротник. Способ приготовления и применения мази указан в предыдущем рецепте.

● Для лечения расширенных вен спелые помидоры разрезать на ломтики и приложить к венам. Закрепить, как описано в случае с полынью. Через 3—4 часа заменить ломтики свежими.

● Смешать в равных частях цветки арники горной и кору лещины. Залить 2 ст. ложки смеси 600 мл кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день.

● На ночь делать компрессы из молочной сыворотки или перемолотых листьев каштана конского. Сверху смоченной в молоке или накрывающей зеленую массу ткани положить компрессную бумагу, закрепить и держать всю ночь. Утром больные места обмыть водой.

Профилактика

● Больше движения. Сидячая работа способствует тому, что кровь с трудом поднимается по венам, преодолевая силу тяжести. Это приводит к ослаблению стенок вен и их деформации.

● Как можно меньше стоять неподвижно и не сидеть долго на одном месте.

● Неправильное питание, делающее кровь более вязкой, чем она должна быть, способствует появлению расширений в венах. Нельзя есть на ночь — это сильно способствует увеличению вязкости крови.

● Следует употреблять больше жидкой пищи: свежевыжатых соков (особенно морковного), салатов, каш без масла.

● Необходимо устранить портальную гипертонию с помощью очищения толстого кишечника и печени.

● Ускорить движение крови поможет виброгимнастика по Микулину.

● Чтобы вызвать отток крови, нужно почаще держать ноги в приподнятом положении.

● Носить свободную одежду. Тугое, плотно прилегающее белье и тесные брюки затрудняют продвижение крови по сосудам.

Зеленый помидор - очень простое народное средство лечения варикоза

Нужно разрезать зеленый помидор на ломтики, приложить к узлам, держать до легкого жжения, затем промывать это место прохладной водой. Повторить за день 5 раз, желательно подряд. Через две недели узлы бледнеют, потом исчезают. Также в народных методах лечения

варикоза применяется и хорошо созревший помидор: его режут на тонкие дольки, прикрепляют к выступающим венам и держат 3-4 часа, затем прикрепляют новые ломтики

Хорошо при варикозном расширении употреблять чай с ботвой моркови.

1 ст. ложку ботвы залить 200 г кипящей воды, настоять 1 час. Пить по 200 г 2—3 раза в день. Чай из ботвы моркови оказывает хороший эффект также при геморроидальном расширении вен. Если пить такой чай всю зиму — можно к тому же значительно улучшить зрение.

Яблочный уксус - самое распространенное народное средство для лечения варикозного расширения вен.

Необходимо смазывать выступающие вены ежедневно утром и вечером 3-4% яблочным уксусом, утром натощак и перед ужином выпивать стакана воды с добавлением 2 чайных ложек уксуса. В яблочном уксусе находятся все витамины и минералы, необходимые для повышения прочности и упругости сосудов. Этот напиток также поможет и похудеть.

Отвар чистотела.

Смочить льняную ткань отваром чистотела, обернуть ноги и держать 40-50 минут. После этого смазать растительным маслом, чтоб кожа не сохла. Процедуру проводить 7 дней, перерыв 10 дней. Всего надо 3 таких курса.

Компрессы с медом - один из лучших, проверенных народных методов лечения варикоза.

Курс рассчитан на четыре дня. Нанесите немного меда на льняную тряпочку, приложите к области расширения вен, накройте сверху тканью и нетуго закрепите бинтом. В первый раз компресс оставьте на 2 часа, во второй и третий — на 4 часа, в четвертый — на всю ночь. Повторяйте процедуру один раз в месяц.

Полынь с простоквашей.

Свежие измельченные листья полыни смешайте с простоквашей в пропорции 1:1. Нанесите смесь на марлевую салфетку, приложите ее к больным венам. Положите ноги на подушку и накройте плотной тканью на 30 минут. Продолжайте лечение до полного исчезновения признаков заболевания. Это очень

распространенное и проверенное народное средство лечения варикоза

Мазь от появления трофических язв.

Для приготовления мази понадобится свиное топленое сало, сок алоэ, мед, мазь Вишневского и ихтиоловая, хозяйственное жидкое мыло, сок репчатого лука. По 1 ст. ложке каждого из этих компонентов поместить в маленькую кастрюлю и, помешивая, нагреть до кипения, но не кипятить! Затем остудить, нанести мазь на ноги и, обернув чистой тряпочкой, забинтовать нетуго. С этой повязкой ходить весь день и оставить на ночь. Потом наложила новую повязку со свежей порцией мази. Делать так, пока не кончилась мазь. Ихтиоловая и мазь Вишневского хоть и вошли в медицину недавно, но сейчас очень широко и продуктивно используются как народные средства лечения варикозной болезни.

Листья березы.

Этот народный метод улучшается состояние кожи, которая очень страдает при варикозном расширении вен.

Сшить мешки из хлопчатобумажной ткани по размеру ноги (до колена) и наполнить их листьями березы. Поставить ноги в мешки так, чтобы слой листьев облегал ноги со всех сторон и был приблизительно в палец толщиной. Ноги начнут сильно потеть. Через 3 - 4 ч листья могут намокнуть, тогда их следует заменить свежими. Через несколько «березовых» сеансов отеки спадут. При небольших отеках достаточно 1-2 сеансов. Это очень необычное, но действенное народное средство лечения варикоза и отеков, с ним связанных.

Картофель.

Если от варикоза образовались язвы, то вылечить их поможет картофель. Тертый сырой картофель наложить на язву слоем 1 см. Сверху прикрыть тканью и оставить на 4—5 часов. Затем тертый картофель заменить новой порцией.

Листья каланхоэ.

При варикозном расширении вен используйте настойку: возьмите полулитровую емкость, заполните ее наполовину нарезанными листьями, залейте доверху 40%-ным спиртом или водкой, настаивайте неделю в темноте. Затем процедите, натирайте этой настойкой ноги на ночь массирующими движениями снизу вверх. Курс лечения - 4 месяца.

Капуста при тромбофлебите.

Прокатать лист белокочанной капусты скалкой до появления сока. Одну сторону листа смазать растительным маслом и наложить этой стороной на пораженную вену. Закрепить бинтом

и держать этот компресс сутки. Курс лечения — 1 месяц.

Настой антоновских яблок.

Вымыть и нарезать 3 яблока крупными кусками, уложить в эмалированную кастрюлю, залить 1 л крутого кипятка, закрыть крышкой и закутать в одеяло на 4 часа. Не вынимая яблоки из воды, размять их в кастрюле. Дать настоятся еще час, процедить настой и пить с медом за полчаса до еды перед сном. Действие этого народного средства лечения варикозного расширения вен основано на том, что при приёме отвара организм насыщается необходимыми витаминами и минералами, необходимыми для восстановления стенок сосудов.

Компресс из смеси трав.

Ромашка аптечная — 2 части, фиалка трехцветная — 1 часть, хвощ полевой — 1 часть, зверобой продырявленный — 2 части, тысячелистник — 1 часть, календула — 2 части, кора дуба — 1 часть. 1 ст.л. смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Использовать в виде компресса несколько дней подряд. Применяется для промывания трофических язв.

Зеленые грецкие орехи.

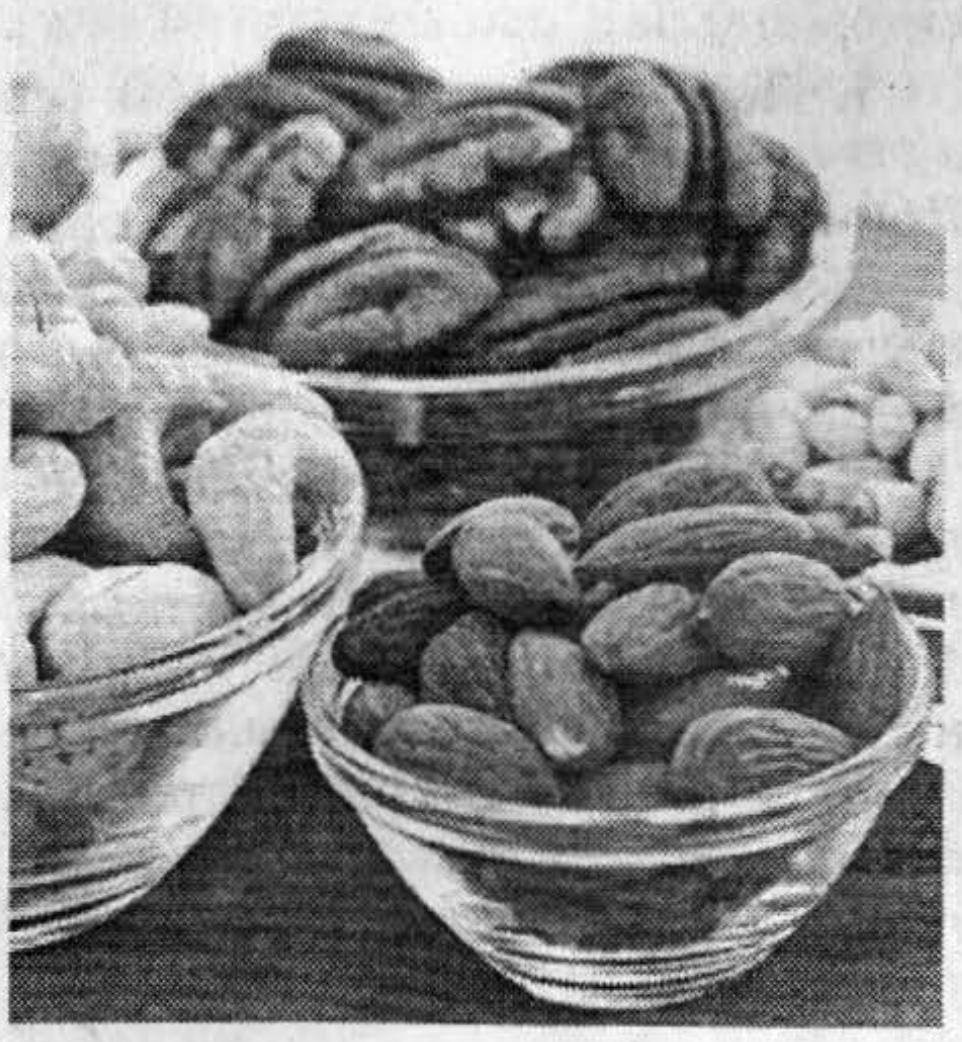
порезать, залить оливковым маслом, подогреть до 40 градусов, дать настояться 30 дней, смазывать больные места длительное время.

Смесь масел с соком алоэ.

Если при варикозном расширении вен кожа на ногах стала сухой, появился зуд, то привести кожу в порядок поможет следующее народное средство: смешать оливковое, облепиховое масло и сок алоэ в равных пропорциях и смазывать кожу ног 2 раза в день.

Чеснок.

Является главным народным средством для очищения сосудов, лечения сосудистых заболеваний ног. 250 г натертого чеснока залить 350 г жидкого меда, перемешать и настаивать 5 дней. Принимать за 30 минут до еды по 1 ст.л. 3 раза в день. За один курс лечения съесть три таких порции.



ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ У ЖЕНЩИН

Развитие бесплодия у женщин может быть вызвано химическими элементами, которые были выявлены в упаковочной таре для продуктов питания и бытовых предметов. К такому выводу пришли специалисты университета в Калифорнии (США), проведя обследование более 1200 женщин.

Результаты исследований показали, что у женщин, которые имели проблемы с зачатием, обнаружено в крови высокое содержание соединений фтора. Именно эти химические соединения содержатся практически во всех упаковках товаров, которые так привлекательно украшают полки супермаркетов. При хранении мясных, макаронных и мучных изделий в такой таре в течение длительного времени происходит проникновение вредных химических элементов в продукты, которые, попав в организм женщины, могут стать причиной бесплодия.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ

Бесплодие — отсутствие на протяжении двух и более лет беременности у женщины, регулярно живущей половой жизнью и не применяющей противозачаточных средств. Частой причиной первичного бесплодия является недоразвитость половых органов, воспаление маточных труб, яичников, влагалища, нарушения функций яичников и гипофиза. Лечение бесплодия лекарственными растениями.

1. Подорожник большой (семена). Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

2. Мать-и-мачеха (листья). Отвар: 10 ст. ложек сырья на 1 л воды, кипятить 5 минут, процедить. Делать теплые спринцевания и микроклизмочки на ночь.

3. Багульник болотный (цветущие верхушки), барвинок малый (трава) - по 10 г; подорожник большой (листья), шалфей лекарственный (листья) — по 20 г. Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настоять 1 час, процедить. Принимать по 0,25-0,5 стакана 3-4 раза в день до еды.

4. Очиток большой (трава). Настой: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа процедить. Принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день, делать спринцевания (2 ст. ложки на 1 стакан теплой воды).

КАК ЛЕЧИТЬ БЕСПЛОДИЕ И АСТМУ

"Если женщина не может забеременеть, «виноватым» может быть и мужчина. Но все же, в основном, это женские проблемы. Если вы прожили в супружестве 3 года и беременность не наступила, значит, есть повод для беспокойства.

Бабушка всегда так говорила: «Первое - полечи простуду. Второе - полечи инфекцию. А уж если все нормально, лечи порчу». Часто от зависти или от злобы люди наводят порчу на бесплодие. Надо пойти в церковь, поставить за здравие своих врагов свечи и помолиться Пресвятой Богородице. На выходе раздать мелочь всем просящим подаяние и начинать лечение.

- Отварить 1 ст.л. коры ивы (отдельно) в 0,5 л воды. Залить стаканом кипятка 1 ст.л. семян шалфея, настоять 2 часа. Соединить холодный отвар с настоем, взболтать хорошо и пить после месячных 2 недели 3 раза в день после еды по 1 ст.л. На следующий месяц (тоже после месячных) повторить лечение.
- Взять по 1 ч.л. цветков лаванды, ромашки и календулы, залить 0,5 л виноградного красного вина, нагретого на водяной бане. Настоять 3 дня, процедить и принимать 4 раза в день за 30 минут до еды и перед сном по 1 ст.л.

Теперь расскажу, как лечить астму. Весной, как зацветала рожь, бабушка срезала верхушки колосков, мелко резала, добавляла измельченный старый столетник (или алоэ, как его еще называют). Мед нагревала на водяной бане, чтобы стал жидким, и заливала все им. Потом добавляла вино, все перемешивала, ставила в темное место на 3 дня, а после - в холодное еще на 3 дня. Вот эту смесь и надо принимать по 1 ст.л. 3 раза в день до еды, запивая тремя глотками теплой воды. Принимать 3 месяца. Когда состав закончится, сделать новый, но перерыва не должно быть. Всего вам понадобится 2 стакана мелко нарезанной или перемолотой в мясорубке ржи, по 100 г алоэ и меда, 200 мл красного виноградного вина. Так хочется помочь всем! Как много боли людской, как много болезней, и как же дороги сейчас лекарства! Наши природные лекарства не хуже дорогих, они выручают в трудную минуту - помогают, лечат. Но любое лекарство надо принимать с верой и молитвой. Будьте все здоровы!"

Коваленко Людмила

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛОДИЯ

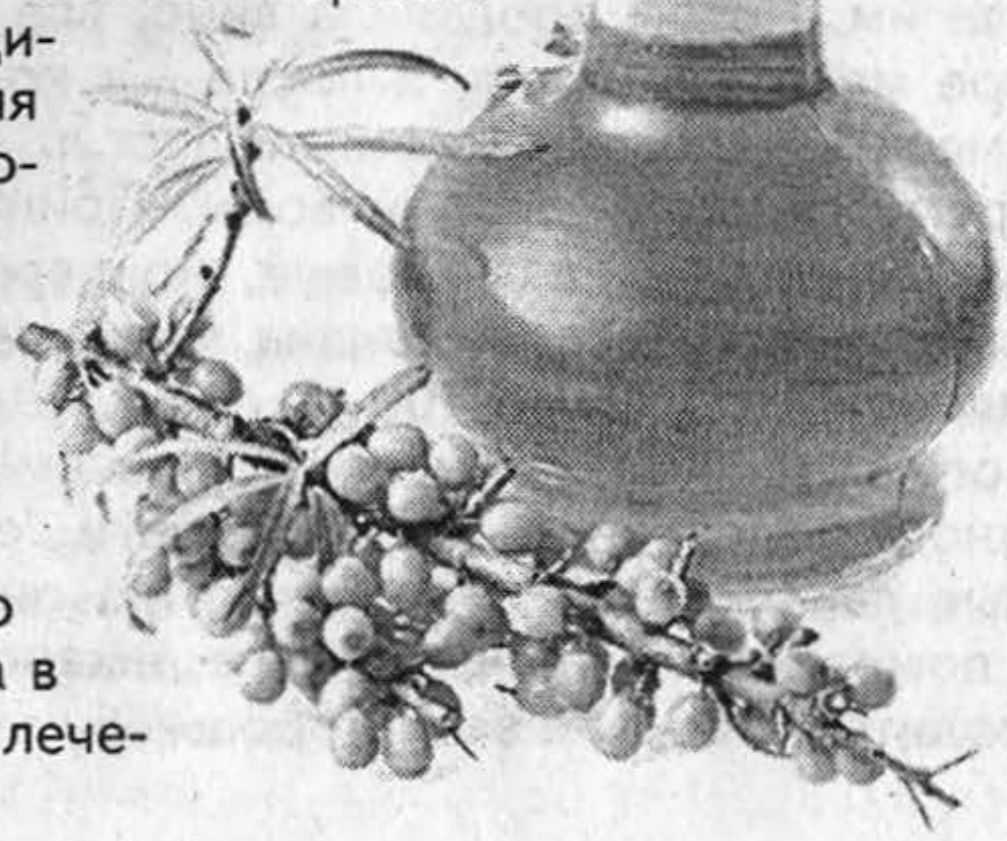
Проблема бесплодия в наше время достаточно актуальна для многих семейных пар. Если вы, пройдя множество анализов и дорогостоящих исследований, и при отсутствии каких-либо серьезных патологий никак не можете зачать ребенка, то вам на помощь придут народные средства. Как известно, народная медицина использует только натуральные средства, поэтому единственный отрицательный момент, который может проявиться при лечении народными способами, — это возможная аллергическая реакция на какой-либо ингредиент. Поэтому, перед лечением, убедитесь, что аллергии (например, на мед) у вас нет.

Для лечения бесплодия вам понадобятся следующие составляющие:

- полевая герань красного цвета;
- мед;
- алоэ в ампулах для инъекций;
- облепиховое масло.

1. Приготовьте настой герани красной: 1 столовую ложку герани залейте стаканом кипятка. Настоять необходимо в течение часа. Полученный настой нужно выпивать в промежутках между приемами пищи, в течение дня. Курс лечения — 6 недель.

2. Параллельно с лечением настоем герани необходимо вставлять специальные лечебные тампоны. Для приготовления смеси для тампонов вам необходимо взять пол стакана натурального меда, 10 ампул с экстрактом алоэ, 50 мл облепихового масла. Все тщательно перемешайте, в полученную смесь окуните обычный тампон и вводите его глубоко во влагалище два раза в день (утром и вечером). Курс лечения — 2-3 недели.



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРИ БЕСПЛОДИИ И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

"Поделюсь с читателями хорошими рецептами, которые помогли очень многим больным.

От бесплодия.

Смешайте сок полыни горькой с медом 1:1, обмакните в него тампон и введите во влагалище на ночь. Так делайте 2 недели, потом 1 неделю перерыв. Проделайте 2-3 таких курса с перерывом. Днем пейте настойку маточной гвоздички. Готовят ее так. Взять 20-30 г маточной гвоздички и залить 0,5 л водки, настоять 2 недели в темном месте. Пить по 1 ст.л. 3 раза в день без перерыва.

Выпить 2-3 таких порции. Очень многим помогла эта гвоздичка узнать счастье материнства. И она вам обязательно поможет.

От половой слабости.

Чтобы мужчины жили полноценной жизнью и радовали своих половинок, советую растение «мужик-корень» (молочай Палласа). Оно обладает сильнейшим свойством любовной магии, поднимает жизненный тонус, придает уверенность, силу души и мужского достоинства. Достаточно взять 10 г мужик-корня, настоять в 0,5 л водки 2 недели в темном месте. Принимать по 1 ч.л., разводя в 50 мл воды, пить 2-3 раза в день. 2-3 недели пить, одну отдыхать и т.д. А за 15 минут до еды пить настойку акантопанакса. Взять 30 г измельченного акантопанакса и залить 0,5 л водки, настоять недели и пить без перерывов по 30 мл 3 раза в день.

Лечитесь и радуйте своих половинок!"

Судаковой Е.Г.

СОЯ ПОРТИТ СПЕРМУ

Употребление продуктов питания, в состав которых входит соя, приводит к нарушениям репродуктивной функции у представителей сильного пола.

Соевые продукты, полуфабрикаты и добавки содержат вредный для мужского здоровья компонент – генистеин. Он активирует преждевременную реакцию сперматозоидов, до того как они встретятся с яйцеклеткой. Последствия можно вылечить при помощи народной медицины. Рекомендуется пить сырой сок картофеля, настои их фенхеля и укропа, активированный уголь и белую глину.

Фитоэстроген генистеин обладает полезными свойствами, он останавливает рост и размножение клеток рака.

МАТЕРИНСКАЯ ТРАВА

«...Хочу поделиться одним советом, пригодившимся когда-то и мне. Как много женщин не могут забеременеть, стать матерями! А врачи нередко отступают, ссылаясь на бесплодность... Сама я родила только в 32 года и была настолько счастлива, что всю любовь, заботу, нежность, доброту дарю сейчас своему сыночку (конечно, не в ущерб другим). А помог мне обыкновенный подорожник, точнее, его семена. Необходимо пить отвар по 1 ст.л. 3 раза в день 7 недель. 1 ст.л. семян подорожника большого залить стаканом воды 70°С и настоять 20 минут. Кипятить 5 минут, затем охладить, процедить. Отвар готов.

И очень желательно поставить свечку в церкви Богородице со словами: «Богородица Дева, радуйся, Благодатная Мария, Господь с Тобою, благословенна ты в женах и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса родила еси душ наших. Аминь. Во имя Отца, и Сына и Святаго Духа. Пошли, Господи, мне, рабе Божьей (ваше имя) младенца. Аминь. Дева Мария, помоги. Аминь».

ОТ ЧРЕЗМЕРНОГО ФИТНЕСА МОЖЕТ БЫТЬ БЕСПЛОДИЕ

Ученые из Норвегии провели исследование и пришли к выводу, что чрезмерное увлечение фитнессом лишает женщин возможности родить ребенка за счет сокращения фертильности.

Спорт — это здоровый образ жизни. Не стоит забывать о чувстве меры. Чрезмерные нагрузки вредят нашему здоровью, приводят к изнеможению и усталости, и могут привести к пагубным последствиям.

Ученые из Норвегии провели исследование и в результате пришли к выводу, что чрезмерное увлечение фитнессом лишает женщин возможности родить ребенка за счет сокращения фертильности. Это весьма неутешительные данные. Регулярные тренировки ведут к бесплодию. Сильные нагрузки доводят женский организм до изнеможения.

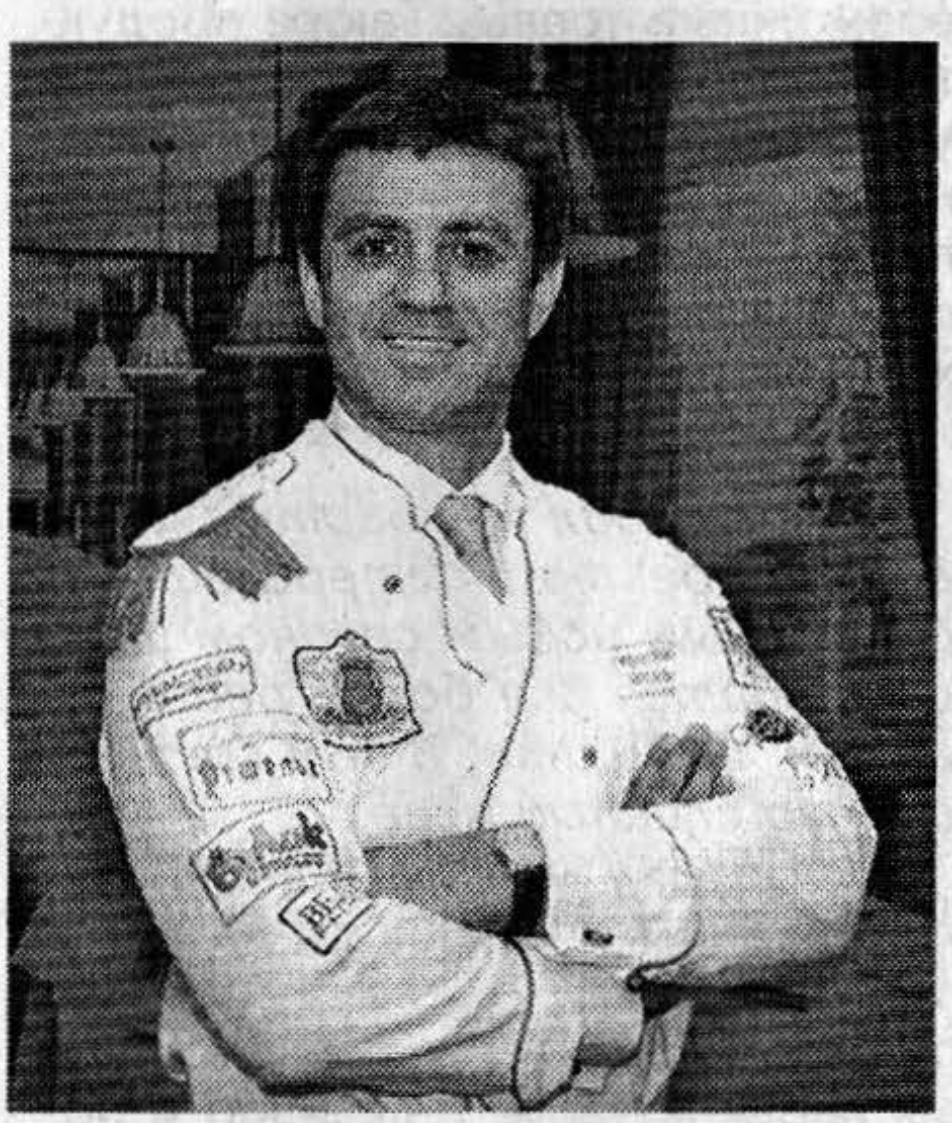
Если еще учесть образ жизни, который ведут большинство женщин (алкоголь, курение, лишний вес), который также негативно отражается на здоровье, то тут о беременности и речи быть не может.

ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДАМИ

НИКОЛАЙ ТИЩЕНКО:

У МЕНЯ НИКОГДА НЕ БЫЛО СЕКСА НА РАБОТЕ

Киевский ресторатор, владелец сети ресторанов «Наша карта» Николай Тищенко дал интервью, в котором рассказал о бизнесе и откровенно поведал об интимной стороне своих отношений с женщинами.



Судья кулинарного проекта МастерШеф (СТБ) Николай Тищенко пообщался с журналистом и откровенно рассказал о сложностях ведения бизнеса в Украине, а также описал женщину своей мечты.

Вы являетесь одним из крупнейших рестораторов Украины. Как ситуация в стране повлияла на ресторанный бизнес?

— На ресторанный бизнес, как и на любой другой, влияет нестабильный курс доллара. Если доллар будет стабильным, то еще можно как-то спасти бизнес, если не брать во внимание экономические и политические процессы. Иначе можно просто закрываться и подарить бизнес тем, кто раскачивает экономику нашей страны. Пусть они им занимаются, они же самые умные.

Вы проследили за изменениями вкусовых предпочтений украинцев? Как они относятся к деликатесам?

— К деликатесам они стали относиться не хуже, но возможностей пробовать хорошую, качественную еду стало намного меньше. Качественный товар невыгодно сегодня ввозить в страну по причине нестабильности во вкусах и во взглядах. Сегодня происходит такая тенденция: изо-

билуют всевозможные рестораны быстрого питания, которые предлагают не самую полезную, но дешевую еду. Модный дизайн, отвратительная пища по очень низкой цене, но при этом потребитель чувствует себя комфортно, потому что его окружает красота. Но то, что мне приходится пробовать, как правило, не очень хорошего качества. Не бывает хорошей еды за низкую цену. Проведу элементарную аналогию с кофе. Возьмем кофе Блю Маунтин, который растет в очень сложных условиях, обладает характерным шоколадным темпераментным вкусом, зерно имеет голубоватый оттенок. Он преодолевает огромный путь, прежде чем попасть в Украину, и приобретаем мы его по очень высокой цене. Здесь я продаю такой кофе по 10 долларов за чашку, и при этом мы на нем фактически ничего не зарабатываем. В той же Испании, к примеру, чашка этого кофе стоит два евро.

Вы являетесь приверженцем раздельного питания. Расскажите, что входит в ваш дневной рацион?

— Я уже давно не приветствую пропаганду диет и каких-либо ограничений. Я считаю, что полноценный стол должен изобиловать всевозможными продуктами, но приготовлены они должны быть, как правило, на пару, с небольшим добавлением специй, соли и перца. Очень модно стало в последнее время добавлять в блюда соевый соус. К примеру, в той же Японии, откуда родом этот соус, в пищу его практически не добавляют. А если и добавляют, то совсем чуть-чуть. В Японии не принято в ресторанах вымакивать сушу или кусочек ролла со всех сторон в соус, пока он полностью им не пропитается. Это считается дурным тоном. По таким странным привычкам сразу определяется советский человек. Заметьте, не русский или украинский, а именно советский. Я считаю, что все должно быть приготовлено на пару, как можно больше зеленых овощей — брокколи, цветной капусты, брюссельской капусты, всевозможные травы. Также продукты, содержащие белок — меньше употребляйте мяса, больше рыбы, птицы. Я люблю, например, перепелиные яйца и помидоры черри, с добавлением оливкового масла холодного отжима и кинзы.

Стартовал четвертый сезон проекта МастерШеф. С каждым новым сезоном шоу становится все более рейтинговым. Скажите, в чем состоит его главный успех?

— Потому что мы школа, мы людей учим. Мы влияем на человека в целом, на его душу, стараемся делать его лучше. Когда вы переключаете телевизор и попадаете на наш канал, то вы понимаете, что с той стороны вам не врут. Мы хотим сделать мир лучше, чище, светлее, дать знания, которых у нас, поверьте, очень много. Над проектом работают профессиональные кулинарные эксперты, и я в том числе. У меня накопился такой багаж знаний, что мне хочется ими поделить-

ся. Я хочу, чтобы мы перестали есть жареную картошку, пассерованный лук, чтобы мы перестали думать о еде, как о насыщении — набил пузо и счастлив. Нет, еда — это восторженное восприятие праздничного стола. Хочу, чтобы на наших украинских столах всегда был праздник и чтобы мы научились не просто вкусно готовить, а еще и красиво.

Вас называют одним из самых желанных женихов Украины. Как вы относитесь к такому вниманию?

— Ну что, я действительно главный жених Украины, это правда. Другое дело — в таком статусе очень сложно сделать выбор. Моя девушка должна быть достойным человеком. Во-первых, она должна быть личностью. Я уже сложившийся мужчина, и мне хотелось бы рядом видеть девушку, которая знает, чего она хочет в жизни, знает, каким должен быть ее избранник. Иногда мне надо куда-то бежать, я бываю вспыльчивым, а хочется семейного уюта, ласки, и моя возлюбленная должна быть в состоянии дать мне это. Девушки, впрочем, как и мужчины, стали более приземленными в своих чувствах, расчетливы. Правильно это или нет — не мне судить. Я хочу, чтобы была любовь, я в нее верю, и я даже недавно думал — если у меня не получится найти вторую половинку (благо, время у меня еще есть, я еще полон сил, энергии и надежд) буду искать суррогатную мать. У меня есть сын, но нас же должно быть много на земле. Может быть, я подарю еще одного кулинара, или нового юриста, или водителя троллейбуса. Я, кстати, в детстве мечтал быть водителем троллейбуса. Может, в космос мои дети полетят, а может быть моя дочь, которая обязательно будет, изобретет вакцину, которая спасет человечество.

Скажите, внешность имеет для вас большое значение?

— Вы знаете, честно — да, для меня имеет значение внешность. Как ни печален сей факт, с которым я пытался бороться, когда ты ложишься с девушкой в постель, перед тобой предстает ее образ, ее лицо. Миссионерскую позу в сексе еще никто не запрещал, и если ты не можешь влюбиться в ее глаза, губы, лицо, волосы, в ее запах, то падают не только флюиды. Я за внешность, но и за внутреннее содержание. Мне кажется, в девушке должна быть золотая середина. Ради такой девушки я даже могу бросить свою любимую профессию и готовить только ради нее.

Вы все время говорите девушка. Для вас имеет значение возраст будущей избранницы?

— Знаете, в этом вопросе нужно быть более галантным. Я считаю, что женщина в любом возрасте девушка. Я не раз слышал в толпе обращение "женщина", и при этом никто не оборачивался, потому что мало кто хочет применять к себе этот термин. Каждая женщина в душе всегда молодая. Понятно, что любви все возрасты покорны, и главное заключается

не в ее возрасте, а в том, что моя женщина должна меня любить, и она должна быть только моей. И в радостях, и в горестях. Она должна быть амбициозная, и эти амбиции должны быть здоровыми. У меня был опыт, когда амбиции мужчины и женщины не совпадали, были различные взгляды на семью, на отношения, на секс, дружбу, окружающий мир. Рано или поздно такие браки распадаются. Брак должен быть благословен небесами, в этом состоит мое твердое убеждение. И она должна меня любить, даже немного сильнее, чем хотелось бы. Я убежден — женщина должна любить сильнее мужчины.

А если вы найдете женщину мечты — привлекательную, умную, амбициозную, но она не будет устраивать вас в постели?

— У меня такое бывало не раз. К интимной стороне своих отношений я всегда очень внимателен, потому что мне надо много, и я иду по ощущениям. Если дело во мне, то я готов меняться, если дело в ней — она должна меняться, если дело в ее физиологии — то лучше расстаться и остаться друзьями, чтобы не портить жизнь друг другу. Интимная сторона отношений очень важна. Мужчина никогда не будет гулять, если у него мудрая женщина. Он всегда будет возвращаться к любимой. Женщины выдумали историю о том, что мужчины хотят бегать направо и налево. Этот вымысел не имеет ничего общего с реальностью. Мужчина, если он любит свою женщину, никогда не уйдет из семьи и не станет экспериментировать с другими женщинами, с другими телами. Когда ты влюблен, и любишь по-настоящему, то желание заняться сексом на стороне пропадает, просто не стоит ни на кого другого.

Я обратила внимание на то, что одна из участниц шоу МастерШеф проявляет к вам симпатию, причем достаточно ярко. Как вы к этому относитесь?

— Конечно, любому мужчине приятно осознавать, что он нравится женщинам. Но для меня работа очень важна. Здесь я — учитель. Одна из составляющих успеха моей компании состоит в том, что на работе у меня никогда нет секса. Как в Советском Союзе не было секса, так и у меня. Если эти отношения выходят за рамки работы, то тогда все возможно. Бизнес и секс — две несовместимые энергетики. У нас очень много красивых участниц, и многие были в меня влюблены. Это не всегда была взаимная симпатия. Вообще сложно отказывать женщине, потому что боишься стать ее врагом. Как же так, она тебя выбрала, значит, ты уже должен быть с ней, это твоя обязанность. Когда мужчина выбирает, то в этом нет ничего особенного, а вот когда женщина соблаговолила тебя выбрать, ткнула в тебя своим наманикюренным пальчиком, то ты тут же должен бежать за ней с охапками цветов в руках. Хватит верить в сказку, мужчины тоже умеют и хотят любить того, кто им нравится.

СОФОРА ЯПОНСКАЯ ВЕРНУЛА СИЛЫ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Избавился от последствий инсульта и вернул себе прежнюю работоспособность благодаря настойке софоры японской, массажу и регулярной гимнастике.

Софору мне посоветовала соседка, которая таким способом поддерживала мужа после инсульта.

Для приготовления лекарства 50 г листьев софоры я залил 0,5 л водки и поставил настаиваться в темном месте, несколько раз в день встряхивая банку.

Через месяц процедил настой, отжал траву и пил два раза в день по две чайные ложки этого лекарства перед едой. Пил этот настой три недели, затем сделал перерыв на 15 дней и вновь провел трехнедельный курс лечения.

Эффективным методом восстановления движений в парализованной руке для меня стал и массаж. Продолжительность первых массажей была всего 5-7 минут, чтобы не вызвать спастику мышц, а в дальнейшем массажистка мне уделяла по 30 минут. Курс лечения состоял из 20 процедур ежедневно.

Сейчас вполне бодро себя чувствую, исчезла слабость и постоянная усталость.

Сергей Муренко

ЙОГУРТ ОТ ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА

Употребляя в день порцию йогурта, вы защитите себя от инсультов и инфарктов, полагают диетологи из австралийского Госпиталя сэра Чарльза Гарденера в Перте.

Ученые считают, что йогурты являются хорошим профилактическим средством против истончения кровеносных сосудов у людей средних и старших возрастов. Этот фактор влияет на состояние всей сердечно-сосудистой системы.

Имеется предположение, что йогурты повышают содержание «хорошего» холестерина в крови, что и обуславливает профилактический эффект. Результаты эксперимента доказали, что для его получения следует ежедневно употреблять 100 г йогурта.

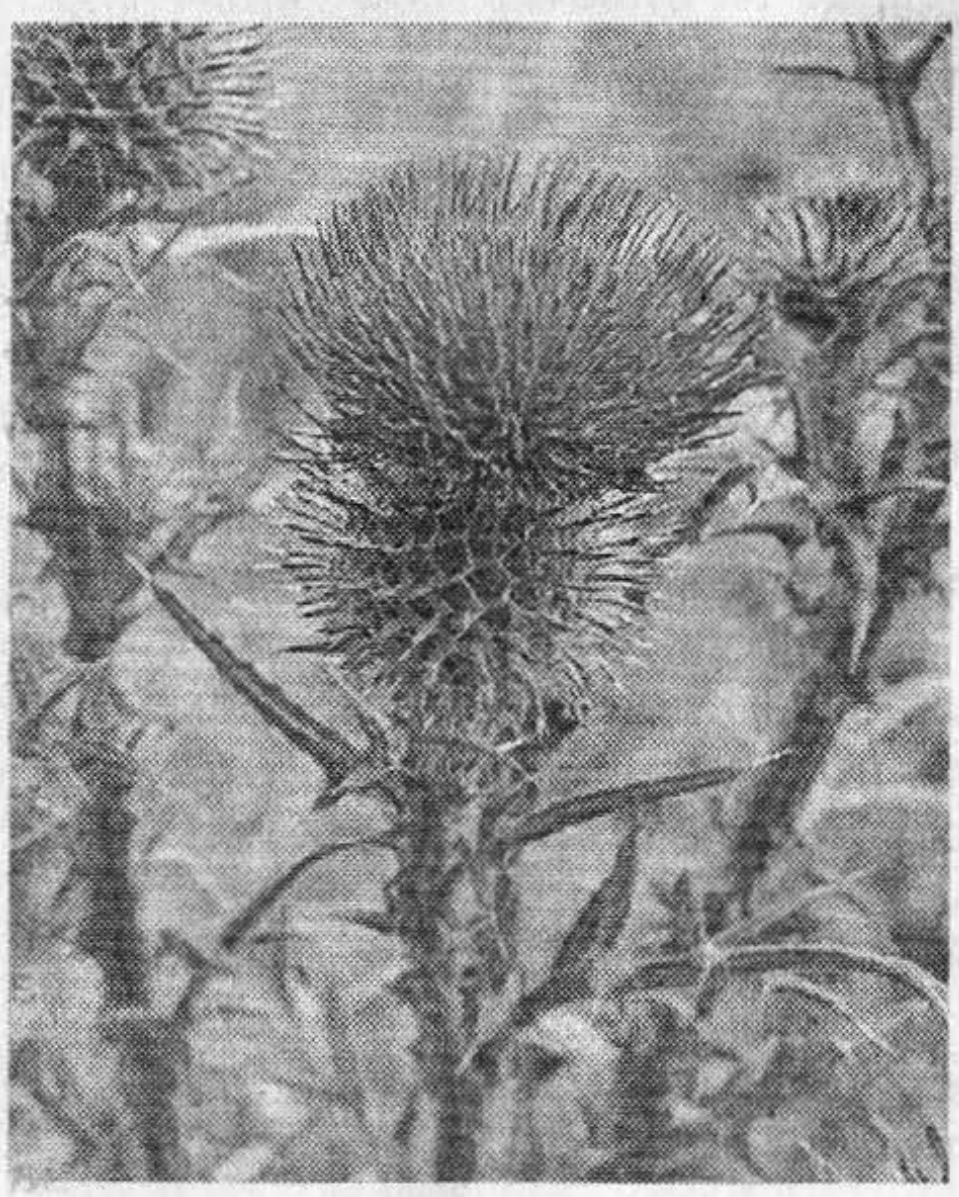
А РЕЦЕПТ ОЧЕНЬ ПРОСТ

Не нашел у вас рецепта, который помогает восстанавливать речь после инсульта или парализации. А такой рецепт есть — он очень простой! И с такой болезнью справится сорняк — осот. Весь корень, стебли и листья.

Рядом с нашим домом живет Алексеева Анастасия Андреевна. Ее муж, Николай Матвеевич, был шофером, и однажды что-то случилось с его машиной. Он лег под нее, и его парализовало. Хорошо, что это было утром — люди шли на работу, увидели его и помогли добраться домой. У Николая Матвеевича отнялась одна из сторон туловища (я не помню, левая или правая) и речь. Он и хотел бы что-то оказать, но слова не получались, а только какие-то звуки. Анастасия Андреевна однажды пошла в магазин, встретила знакомую (с ее мужем была такая же история). И посоветовала делать настои из осота. Анастасия Андреевна говорит: «Зима сейчас, где я его найду?» А та ей отвечает, что надо бы спросить у знакомых — у тех, кто держит скот. В сене осот можно набрать.

Анастасия Андреевна так и сделала. В райисполкоме держали двух лошадей, она обратилась к конюху, и тот помог ей — набрал и дал осота. А готовила она из осота настой так.

Измельчить осот руками или нарезать ножом. Взять горсть, положить в банку, залить 0,5 л крутого кипятка, оставить на ночь. А на другой день процедить через марлю. За день надо принимать 0,5 л настоя.



Анастасия Андреевна давала мужу настой тепленьким — утром перед завтраком и вечером перед едой. Речь у Николая Матвеевича восстановилась. Он лежал парализованным, но жена ухитрялась сажать его в коляску и возила на кухню, где они вместе кушали. Ухаживала Анастасия Андреевна за мужем десять лет, и он до своей кончины хорошо говорил. Вот такой простой рецепт может помочь, у кого будет такая беда.

Терентьева
Алевтина Александровна

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА НА НОГИ ПОСТАВИЛ ПИОН

Когда у мужа случился инсульт, его долго лечили в больнице, но поставить на ноги не смогли. Тогда я забрала его домой и решила попробовать лечение травами, а параллельно супруг продолжал принимать все лекарства, назначенные врачом.

Каждый день растирала ему ноги самодельной мазью из лаврового листа и сосновых иголок. Сначала их нужно отдельно измельчить до порошкообразного состояния, затем смешать 1 ст.л. иголок сосны и 6 ст.л. лаврового листа и растереть до однородной массы с 12 ст.л. сливочного масла. Эту мазь я наносила мужу утром и вечером на парализованную ногу и тщательно массировала в течение 5-10 минут. Еще давала ему пить настойку пиона уклоняющегося: заваривала 1 ч.л. измельченного корня 2 стаканами кипятка, настаивала четыре часа и процеживала. Муж принимал ее по две столовые ложки 3 раза в день в течение трех недель, затем делал 10-дневный перерыв.

Этот курс лечения мы продолжали почти год, пока муж не начал сначала потихоньку, а потом все увереннее ходить.

Марина Сергеевна Овчинникова

КВАС ОТ ИНСУЛЬТА

Тем, кто перенес инсульт, советую попробовать травяной сбор, который мне очень помог вылечиться от этой болезни. Для сбора нужно взять листья кипрея, мяты, зверобоя и пустырника, шишки хмеля, корень валерианы, траву тимьяна, цветки лабазника и траву душицы в равных количествах.

2 ст.л. сбора я заливала кипятком в термосе и оставляла на всю ночь. После процеживания принимала по 1/4 стакана четыре раза в день в течение двух месяцев. И еще мне очень помог свекольный квас, для которого 1 кг свеклы мыла, чистила, резала и складывала в стеклянную банку. Туда добавляла 0,1 кг сахара, два грамма соли и пару кусочков ржаного хлеба, заливала теплой водой и настаивала три дня в теплом месте. Пила его по 1/2 стакана три раза в день перед едой, тоже в течение двух месяцев, после чего мое состояние заметно улучшилось.

Елена Новичкова

ВОССТАНАВЛИВАЕМСЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Все говорят, что в последнее время заметно помолодели такие болезни, как инфаркт миокарда и инсульт. В нашей семье эта трагедия случилась с 70-летней мамой, в одно мгновение из активной и деятельной она превратилась в лежачую больную.

Но инсульт лишь сильно напугал ее, все могло быть хуже, потому что уже через полгода мама полностью восстановила нормальную речь, в левой половине тела, поначалу отнявшейся, постепенно восстановились все функции. Каждый день мы прилагали усилия для ее восстановления: массаж, лечение, иглоукалывание. А потом, по совету приятеля семьи, мы стали отваривать сосновые шишки.

Оказывается, в них содержатся не только витамины, но и специальные вещества, полезные при инсульте: они укрепляют клетки и не дают им погибнуть.

5 зрелых сосновых шишек с семенами надо залить 1 стаканом 70-процентного спирта или водки, настаивать в темном месте 2 недели. Процедить и давать больному по 1 ч.л. в стакане слабого чая один раз в день после еды.

Принимать долго, месяца три, делая перерывы на неделю. А пока мама лежала без движения, чтобы не образовывались пролежни, мы сшили ей специальный матрас толщиной 2 см, набитый просом. Если проса нет, можно использовать и пшено, придется купить 10-15 кг. Такой матрас не дает застаиваться крови под тяжестью тела, и пролежней не бывает. Часто люди со страхом ожидают второго инсульта. Я скажу, что если проводить все необходимые мероприятия по восстановлению, если следить за давлением и общим состоянием, бояться нечего. А если больного наполнить оптимизмом, верой в победу, так оно и будет.

Татьяна Юрьевна Толмачева

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ПОСЛЕДСТВИЯ ИНСУЛЬТА

Хочу предложить несколько народных рецептов от последствий инсульта — паралича рук или ног.

- 2/3 ст. измельченного лаврового листа залить 1 стак. подсолнечного масла и настоять в темном месте 7-10 дней. Процедить. Втирать масло в парализованные конечности после теплых ванн.
- 100 г топленого жира (смальца) смешать с 1 ст.л. поваренной

соли, смазать обездвиженную конечность, обернуть хлопчатобумажной тканью и полиэтиленом. Делать такие компрессы на ночь.

● 1 стак. дробленых корней подсолнуха залить 1 л воды, довести до кипения и держать на самом малом огне час. Отвара крепкого насыщенного цвета должно получиться чуть больше полулитра. Пить его нельзя, использовать только для втираний в больную конечность.

Валентина КРИВОШЕЕВА

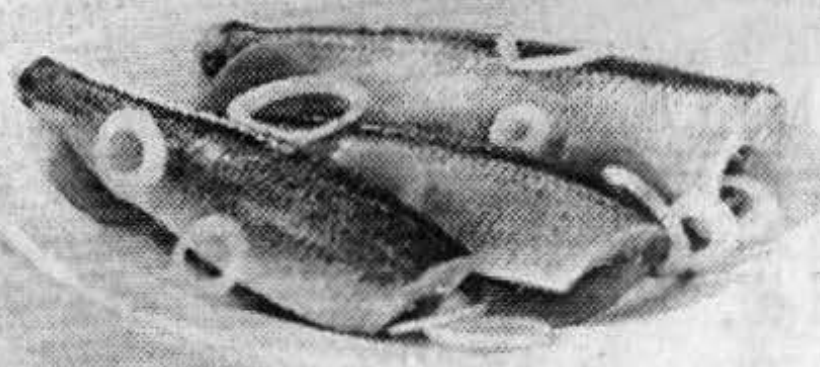
РЫБА ПРЕДОТВРАЩАЕТ ИНСУЛЬТ

Авторы работы сообщают, что омега-3 жирные кислоты, которыми богата рыба, понижают риск возникновения инсульта, что обусловлено положительным влиянием на уровень холестерина в крови и артериальное давление.

Такой вывод сделали специалисты из Каролинского института в Стокгольме, основываясь на 15 больших исследованиях, проведенных в Европе, США, Китае и Японии. В эксперименте участвовали 400 тысяч человек возрастом от 30 до 103 лет: у них узнавали, какую рыбу и насколько часто они употребляют, а затем отслеживали их состояние здоровья в течение 4-30 лет. В результате инсульт диагностировали только у 9400 человек.

«Объясняется такое значительное влияние потребления рыбы на вероятность инсульта повышенным содержанием полезных и питательных компонентов, в частности, жирных кислот омега-3. Чтобы понять пользу рыбы, надо употреблять ее всего 2-3 раза в неделю», - утверждает доктор Дариуш Мозаффариан, доцент кафедры эпидемиологии в Гарвардской школе общественного здравоохранения. Ученые отмечают, что рыбные блюда также содержат витамин D и селен, которые полезны сердечникам.

Мозаффариан также заявил, что больше всего жирных кислот омега-3 содержит жирная рыба, например, сельдь и лосось. Специалисты из Американской кардиологической ассоциации уверяют, что для профилактики инсульта нужно есть рыбные блюда не менее двух раз в неделю.



Когда-то ученые во главе с Мозаффарианом уже доказали, что тунец и прочие жирные сорта рыбы, приготовленные на гриле или запеченные, помогают поддерживать нормальный сердечный ритм.

БАНАНЫ - ПРОФИЛАКТИКА ИШЕМИЧЕСКОГО ИНСУЛЬТА

Итальянские и британские медики нашли рецепт для профилактики ишемического инсульта.

Специалисты предлагают ежедневно съедать три банана – по одному после завтрака, обеда и ужина. Ишемический инсульт появляется в результате закупорки мозговых артерий, а большое содержание в бананах калия предотвращает этот процесс. Медики подсчитали, что три банана в день способны понизить риск на 21%.

В банане среднего размера содержится 500 мг калия, а минимальная доза, требуемая для профилактики, равна 1600 мг. Также бананы снижают артериальное давление.

Врачи заявляют, что три банана в день и сокращение употребления соли могут спасти более миллиона жизней в год.

МОЛОЧНАЯ СЫВОРОТКА ПОМОГАЕТ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Молочная сыворотка положительно сказывается на здоровье человека и при этом стоит совсем недорого.

Напиток, в состав которого входит сыворотка на основе белка, поможет снизить артериальное давление и риск возникновения инсульта. Проведя эксперимент, ученые определили, что суточная доза данного напитка помогла снизить давление на 6 пунктов у пациентов в возрасте от 16 до 26 лет.

Молочная сыворотка положительно сказывается на здоровье человека и при этом стоит дешево. За недельный курс лечения у вас понизится кровяное давление, заявили специалисты из Университета Вашингтона, США.

Молочная сыворотка не навредит людям с нормальным давлением. Не стоит забывать, что пониженное давление отрицательно сказывается на здоровье человека. Белок, содержащийся в сыворотке, сокращает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы на 33-40%.

ГОРОСКОП НА ДЕКАБРЬ 2014 ГОДА

ОВЕН

Общий

Представители знака Овен в этом последнем месяце года будут как никогда активны, ведь эти люди весьма пунктуальны и любят завершать все дела до наступления нового года, не оставляя «хвостов». Эти люди будут отличаться масштабным мышлением и сделают немало важных открытий и примут много умных решений.

Любовь

Для укрепления взаимоотношений со своей половинкой или же для того, чтобы вернуть утраченные отношения, Овны предложат своим любимым романтическое путешествие, в котором Овен раскроется как романтический и очень душевный человек.

Финансы

Овны, окрыленные новой любовью или вдохновленные обновлением отношений со своими любимыми, будут очень же щедрыми и непредсказуемыми. Станут делать дорогие и экзотические подарки, чем очень удивят своих близких людей.

Здоровье

Состояние организма представителей этого знака не будет ослаблено всяческими болезнями, но общая усталость будет заметна всем. Овнам следует немного разгрузиться, отдохнуть, возможно, отправиться в путешествие или на южный курорт.

ТЕЛЕЦ

Общий

В то время, когда все представители знаков зодиака думают об окончании года, сворачивают или завершают свои проекты и подводят итоги года, Тельцы находятся в самом разгаре деятельности. Причем активность эти люди проявят во всех сферах жизни, не забывая о личной жизни и о своем здоровье.

Любовь

Особую активность представители знака Телец проявят именно в декабре. Их либидо сейчас как никогда на высоте, что влечет их к флирту, знаком-

ствам, романтическим авантюрам и сексуальным приключениям. Правда, для Тельцов, находящихся в браке, этот месяц может грозить грандиозным скандалом, когда их партнер узнает об измене.

Финансы

При проявленной активности представитель знака Телец может за один декабрьский месяц заработать больше, чем за всю вторую половину года. Необходимо лишь не лениться и правильно распределять нагрузки, чтобы в итоге не ощутить сильное переутомление.

Здоровье

Активный и весьма действенный месяц, который ожидает людей этого знака зодиака, может сказаться негативно на их здоровье, но только лишь в том случае, если жажда денег заставит их нарушать трудовой распорядок, питаться, как придется, и спать по 5 часов в сутки. Остальным же Тельцам ничего не угрожает.

БЛИЗНЕЦЫ

Общий

Близнецы в этом зимнем месяце рискуют везде опаздывать и делать все впопыхах, а значит некачественно и без должной заинтересованности. Эти люди, как и Овны, не хотят оставлять неоконченные дела на следующий год, но к декабрю неоконченных дел будет очень и очень много.

Любовь

Близнецы часто могут быть грубыми и необщительными со своими любимыми людьми. Это совсем не говорит, что они их разлюбили, скорее, отношения стали обыденными, и в них не хватает перчинки, которая обновила бы чувства, которые уничтожает быт.

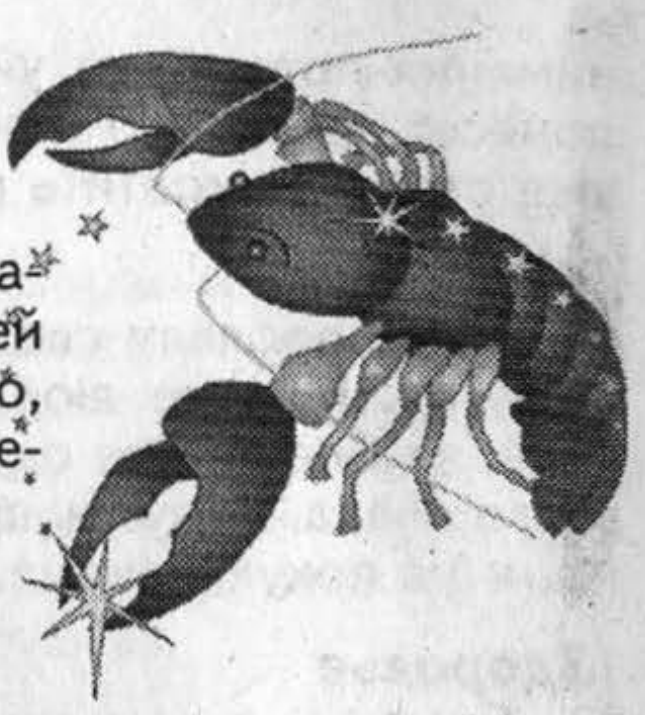
Финансы

Особую активность Близнецы проявят именно в начале месяца, так как с начала декабря они будут озадачены покупками подарков для своих родных и близких. Конец года принесет им нехватку финансов и осознание того, что с жизнью на широкую ногу стоит повременить.

Здоровье

Травматизм, вызванный плохой погодой, гололедом и управлением транспортных средств, будет преследовать многих Близнецов, начиная с середины декабря 2014 года. Этим людям звезды советуют быть максимально осторожными и избегать лихачества на дорогах, которое многим может стоить не только здоровья, но и жизни.

РАК



Общий

Дух авантюризма захватит этих людей с самого начала месяца. Куда выведет этих людей сия дорожка, предсказать невероятно сложно, но Раки проживут это месяц очень бурно и весело, что отразится на их настроении. Стоит быть осторожнее и не принимать решения одним лишь сердцем, не забывая включать разум.

Любовь

Люди этого знака зодиака будут дерзки и наглы, они добьются любого человека, которого захотят, очаруют или возьмут силой, не смотря на последствия. Именно Раки станут настоящими альфа-самцами и женщинами-вамп в этом холодном месяце.

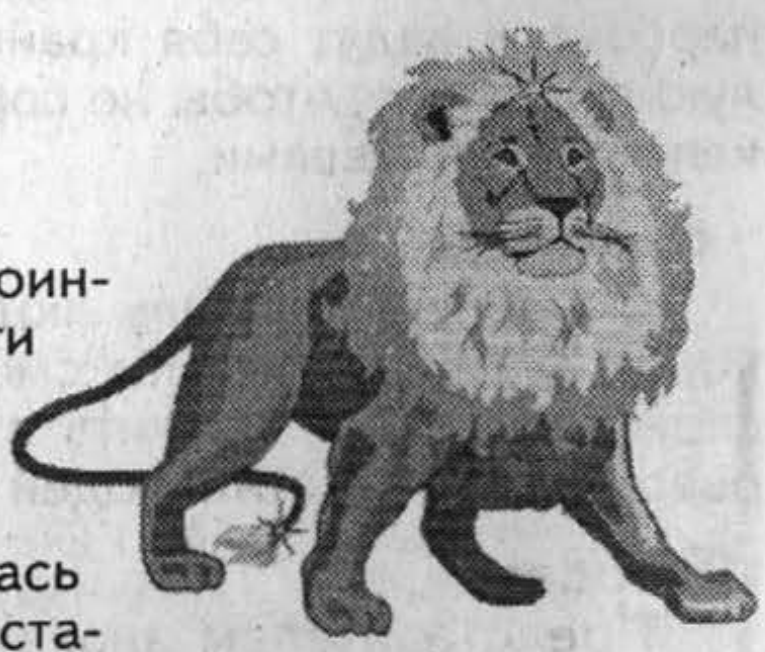
Финансы

У Раков, занимающихся финансами, в этом месяце могут возникнуть непредвиденные сложности при подведении итогов года. Правда, эти люди могут с легкостью уладить любую ситуацию с помощью убеждений, взяток и даже угроз. Стоит сказать, что у этих людей все обязательно получится.

Здоровье

Представителям этого знака Зодиака особое внимание стоит обратить на возможность простудных заболеваний, ведь в конце года эти люди могут простыть, а значит, застудиться или дать возможность проявить себя инфекции мочеполовой системы.

ЛЕВ



Общий

Львы размеренно и с большим достоинством встретят наступление декабря. Эти люди организованно будут завершать год, причем именно в этом месяце смогут доделать все, что осталось, и выправить личные отношения, в которых наблюдалась нервозность. Отличным окончанием года станет путешествие.

Любовь

Небольшое недопонимание между Львом и его партнерам не должно чинить препятствий любви этих двух людей. Мелкие недопо-

нимания полностью уйдут, когда Лев сядет и предельно откровенно донесет до своего любимого все смущающие его моменты. Партнер уже стоит прекратить ревновать Льва.

Финансы

Львы проявят свою финансовую активность во второй половине декабря. Многие люди этого знака зодиака получат неплохую прибыль за блестящее окончание года. Траты, которые предстоят людям этого знака, будут направлены на своих родных и близких, а возможно, и на покупку дома.

Здоровье

Главное, о чем стоит побеспокоиться представителям Львов в декабре 2014 года, это о своих конечностях, а, главным образом, руках. Эти люди могут отморозить или сломать руку, вывихнуть или получить ожог. Стоит быть предельно осторожным и следить за соблюдением техники безопасности.

ДЕВА

Общий

Девы попытаются учесть все, чтобы конец года не разочаровал их самих и их семью. Правда, для этого необходимо хорошенько постараться. Люди этого знака будут крутиться как белки в колесе, но многое так и не завершат в этом году, оставив на следующий год.

Любовь

К концу года Девы станут как никогда подозрительны, ворчливы и надоедливы. Эти люди будто сами ищут конфликта, требуют внимания к своей персоне и ведут себя крайне капризно. Необходимо проявить немалую выдержку, чтобы не сорваться и не разрушить отношения с этими капризными Девами.

Финансы

Основную прибыль люди этого знака зодиака получат именно в конце года. Тогда они смогут потратить некоторую часть денег на своих родных и вложить в развитие, что невероятно важно для карьерного роста этих людей в будущем.

Здоровье

Представителям знака Дев в конце года стоит проверить свои внутренние органы, особенно желудок и печень. Существует опасность повышенного содержания белирубина в крови, что может в будущем грозить желтухой. Необходимо срочно принять меры по устранению этих недугов, ведь запустив болезнь, вылечить ее будет гораздо сложнее.

ВЕСЫ

Общий

Весы в этом месяце постараются вести себя, как подобает этикет. Люди этого знака забудут о своих амбициях и займут выжидательную позицию. Они не будут устраивать истерик уходящему от них партнеру, не будут жаловаться на низкую зарплату, и сделают очень верно, ведь выжидательная позиция даст нужный результат.

Любовь

Существует риск расставания в паре Весов и их любимого человека. Настало время, когда отношения дошли до своего предела и весы просто не хотят продолжать отношения, которые их тяготят, а тем более не хотят тащить их в наступающий год. Эти люди поступают абсолютно верно.

Финансы

Хорошее время для того, чтобы заняться ремонтом, организацией переезда или переселением. Эти люди потратят немало денег на организацию своей жизни и жизни своей семьи. Правда, иногда Весы могут тратить деньги впустую, а значит, близкий человек должен помогать и направлять Весы в этом вопросе.

Здоровье

В этом месяце организм Весов может дать сбой, что скажется обострением кишечных болей, начальным гастритом или даже язвой желудка. Стоит немедленно переходить на диетическое питание, отказаться от жареного и острого, кислого и соленого и кушать пресную пищу, приготовленную на пару.

СКОРПИОН

Общий

Именно в конце года представители знака Скорпион могут повысить свое влияние на окружающих, а также окончательно установить свой авторитет. Правда, для этого придется немного поменяться, стать уважительнее к окружающим и принимать адекватные, справедливые решения.

Любовь

Скорпионам становится мало своего любимого человека. Этому знаку не хватает чувств, страсти, динамики в отношениях. Скорпион может скандалить

и требовать ответных чувств, а может и искать развлечений на стороне, что приведет к расставанию со своим партнером.

Финансы

Сумев поставить свою работу на поток, Скорпионы добьются той гармонии, когда можно получать отличный доход, не находясь постоянно на работе. В декабре свободное время Скорпионы потратят на шоппинг, где серьезно опустошат свои карманы, но сделают массу приятных покупок.

Здоровье

Садясь на диету или решив очистить свой организм, Скорпионам просто необходимо посоветоваться со специалистом, ведь в противном случае их активность в этом вопросе может приводить к обезвоживанию организма. Незнание основных принципов похудения приведет к проблемам с пищеварением.

СТРЕЛЕЦ

Общий

Завершая год, Стрельцам стоит осторожнее и корректнее общаться с людьми, чтобы не обидеть их своей резкостью или грубым словом. Этим людям стоит окончить год на позитиве и восстановить отношения, которые этому человеку необходимы.

Любовь

Стрельцы не смогут окончательно выбросить из головы любимого человека, хотя тому нужна от Стрельцов лишь сексуальная близость, ведь темпераментные Стрельцы просто неподражаемы в сексе. Самим же Стрельцам очень хочется вызвать ответные чувства у партнера.

Финансы

Стрелец выйдет на неплохой доход в декабре 2014 года. Более того, появится небольшой источник дополнительного дохода, что позволит Стрельцу накопить деньги на предновогодний подарок, а именно недвижимость или автомобиль.

Здоровье

Темпераментных Стрельцов в конце года может мучить переутомление, а также неврозы и нервные срывы. Этим людям будет очень сложно пережить нелюбовь близкого человека, что может довести их даже до депрессии, если они вовремя не найдут отдушину.

КОЗЕРОГ

Общий

Козерогам необходимо дозировано распределять энергию, чтобы ее хватило на все сферы жизни. Люди этого знака постараются быть активными везде, чтобы в новогоднюю ночь было чем похвалиться перед многочисленными знакомыми и родственниками.

Любовь

Под новый год Козероги станут как никогда романтичными, обходительными и очень учтивыми. Эти люди решили выйти на новый уровень отношений или приняли важное решение, с которым захотят ознакомить своего любимого человека.

Финансы

В финансовых вопросах людям, рожденным под знаком Козерога, стоит рационально подходит к вопросу о тратах, так как в противном случае Козерог может остаться без средств к существованию. Кроме того высокая вероятность потери денежных средств должна насторожить Козерога.

Здоровье

Людям этого знака зодиака стоит обратить внимание на появившиеся проблемы с кожей. Мелкие морщинки, а также появление «гусиных лапок» заставит представителя Козерогов задуматься о кремах или же более радикальных методах, включая и хирургическое вмешательство.

ВОДОЛЕЙ

Общий

Водолеи не останутся спокойными в этом месяце. Они будут идти против мнения большинства. Эти люди могут сменить работу, перессориться с коллективом, отстаивая свою точку зрения или жениться против воли своих родителей. Этот месяц обязательно принесет им удачу.

Любовь

В любви Водолей будет неудержим, и часто будет совершать оригинальные поступки по завоеванию или удержанию рядом с собой любимого человека. Такой поход и бесстрашие в поступ-

ках помогут Водолеям отстоять свою честь и еще больше сблизиться с любимым человеком.

Финансы

Отличный месяц для того, чтобы заняться своей внешностью и своим внешним видом. Люди этого знака немало потратят на себя в этом месяце, но при этом не забудут прикупить подарки для своих любимых людей. Месяц обещает много неожиданных и приятных подарков.

Здоровье

Представители этого знака зодиака могут чувствовать боли и недомогание в области желудка. Придется выяснять причины, вызывающие быль, хотя это будет непросто, ведь анализы и ужи вряд ли дадут ясную картину заболевания. Постарайтесь довести дело до конца и уточнить диагноз, чтобы иметь возможность вылечиться и не запустить болезнь.

РЫБЫ

Общий

Рыбы в декабре 2014 года будут, скорее, бороться за то, чтобы сохранить свое, чем воевать, чтобы заполучить чужое. На этих людей будет оказано невероятно мощное давление, и необходимо обладать достаточно сильным и мужественным характером, чтобы выстоять.

Любовь

В любви Рыбы в декабре станут податливы, и часто будут соглашаться на эксперименты в сексе. Это позволит паре еще больше сблизиться и даже выйти на новый уровень взаимопонимания, открыть в себе новые желания и возможности. Довольно продуктивный месяц для Рыб, находящихся в паре.

Финансы

Денег у представителей знака Рыб в декабре будет не так уж много, но помогут родители и близкие родственники, которые сделают этому человеку поистине королевский подарок. Это во многом повлияет на настроение Рыб и значительно обезопасит их от безденежья.

Здоровье

Нервное напряжение, которое могут испытывать многие Рыбы в конце декабря 2014 года, необходимо снимать в обществе любимого человека. Очень полезно сменить обстановку и отправиться в непродолжительное путешествие.

СОДЕРЖАНИЕ

АНГИНА! 2

АСТМА! 8

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БЛИЗОРУКОСТИ! 14

МАЛАХОВ РЕКОМЕНДУЕТ.
ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН 19

БЕСПЛОДИЕ! 24

НИКОЛАЙ ТИЩЕНКО:
У МЕНЯ НИКОГДА НЕ БЫЛО СЕКСА НА РАБОТЕ 29

ИНСУЛЬТ! 33

ГОРОСКОП НА ДЕКАБРЬ 39

Внимание! Данное издание не является медицинским справочником, поэтому прежде чем начинать лечение тем или иным способом, обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом.

В публикациях использованы материалы сайтов
www.imedik.info, www.aif.ru

Учредитель и издатель - ФЛП Шульц Р.Г.
Издание зарегистрировано министерством юстиции Украины.
Регистрационное свидетельство: КВ 11502-375Р от 13.07.2006 г.
Почтовый адрес редакции: а/я 9—48г. Кировоград, Украина, 25006.
Тел./факс: (0522) 32-06-73. E-mail: robert-shulc@mail.ru
Отпечатано в ООО «Полиграф-Сервис», г. Кировоград, ул. Садовая 88а. Тел./факс: (0522) 22-64-52.
Заказ _____, тираж _____ экз.

ПОДПИСКА 2015

В каталоге стр. 9

Подписной индекс
01862

В каталоге стр. 10

Подписной индекс
90797

Стоимость подписки:
1 мес. – **2,14 грн.**
3 мес. – **6,42 грн.**
6 мес. – **12,84 грн.**
12 мес. – **25,68 грн.**

В каталоге стр. 53

Подписной индекс
99014

Стоимость подписки:
1 мес. – **8,23 грн.**
3 мес. – **24,69 грн.**
6 мес. – **49,38 грн.**
12 мес. – **98,76 грн.**

В каталоге стр. 53

Подписной индекс
01861

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,64 грн.**
3 мес. – **4,92 грн.**
6 мес. – **9,84 грн.**
12 мес. – **19,68 грн.**

В каталоге стр. 59

Подписной индекс
09942

В каталоге стр. 59

Подписной индекс
99018

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,74 грн.**
3 мес. – **5,22 грн.**
6 мес. – **10,44 грн.**
12 мес. – **20,88 грн.**

В каталоге стр. 62

Подписной индекс
49721

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,07 грн.**
3 мес. – **3,21 грн.**
6 мес. – **6,42 грн.**
12 мес. – **12,84 грн.**

В каталоге стр. 51

Подписной индекс
37269

Стоимость подписки:
1 мес. – **4,11 грн.**
3 мес. – **12,33 грн.**
6 мес. – **24,66 грн.**
12 мес. – **49,32 грн.**

В каталоге стр. 51

Подписной индекс
99013

Стоимость подписки:
1 мес. – **1,64 грн.**
3 мес. – **4,92 грн.**
6 мес. – **9,84 грн.**
12 мес. – **19,68 грн.**

Уважаемые читатели!

На эти издания вы можете подписаться в любом почтовом отделении Украины с любого месяца и на любой срок.

Заранее благодарны, что вы подписались на наши издания!

4 820114 660206 14011